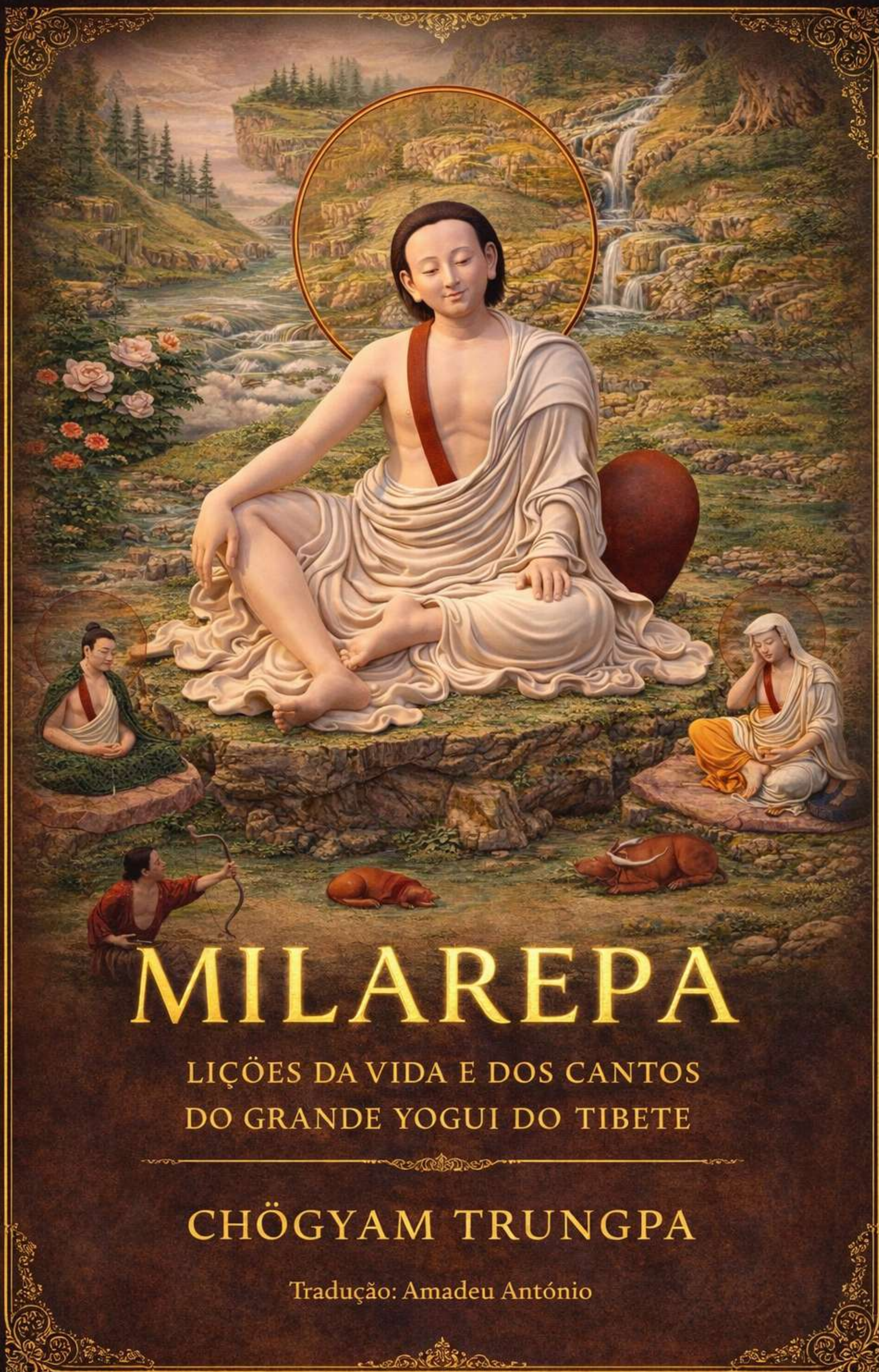




MILAREPA

LIÇÕES DA VIDA E DOS CANTOS
DO GRANDE YOGUI DO TIBETE

CHÖGYAM TRUNGPA

Tradução: Amadeu António

MILAREPA

LIÇÕES DA VIDA E DOS CANTOS DO GRANDE YOGUI DO TIBETE

CHÖGYAM TRUNGPA

EDITADO POR JUDITH L. LIEF 2016

Índice

Introdução da Editora

PARTE UM Milarepa e a Tradição Mahamudra

A Linhagem Mahamudra
A Relação Aluno-Professor
A Importância da Devoção
Superioridade (*One-Upmanship*)
Desilusão, Renúncia e a Busca por um Professor
A Genuinidade e Honestidade de Milarepa
O Encontro com Marpa
Os Projetos de Construção de Marpa
Destruindo o Materialismo
Disciplina Direta
Expondo o Truque Sujo do Ego
Romantismo Espiritual
Solidão, Esforço e o Deleite na Prática
Rutura (*Breakthrough*)
Medo, Escárnio e o Despertar do Mahamudra
Os Quatro Yogas do Mahamudra: Unidirecionalidade e Simplicidade
Os Quatro Yogas do Mahamudra: Um Só Sabor e Não Meditação
O Amor e a Compaixão de Milarepa
A Atividade de Buda de Milarepa

PARTE DOIS Cantos e Comentários

Conversas em Verso
O Desafio de Milarepa perante uma Demónia Sábia
O Canto da Realização
O Papel da Mulher no Dharma
O Desafio dos Logistas
A Realização de Megom Repa
Salé Ö e a sua Compreensão
A História do Corno de Iaque
O Arrependimento de Rechungpa

O Santo Gampopa
A Conversão do Erudito Lotön
O Canto do Consumo de Cerveja
Despedida do Santo Gampopa
Agradecimentos Fontes Índice Remissivo

Introdução da Editora

Quem foi Milarepa e por que razão é ele relevante?

O grande yogui tibetano Milarepa é reconhecido no Tibete e em todo o mundo como um praticante de meditação e professor excecionalmente realizado. É admirado pela sua coragem, pela sua tenacidade e pela sua disciplina árdua. Ao mesmo tempo, a história de Milarepa é uma história muito humana da jornada da confusão ao despertar. É um exemplo da poderosa transformação que pode ocorrer através da prática sincera e de encontros com um mestre genuíno.

A história de vida de Milarepa mostra como alguém pode progredir de estar preso no ciclo de confusão, conhecido como *samsara*, para se tornar um aluno que entra e pratica o caminho do *dharma*, até eventualmente se tornar ele próprio um professor e assumir a responsabilidade de treinar outros. Este padrão clássico permitiu que os ensinamentos do Budismo Tibetano, também referidos como *vajrayana* ou "veículo de diamante", fossem transmitidos numa linha ininterrupta de professor para aluno ao longo dos milénios.

Milarepa viveu uma vida de austeridade. A sua disciplina meditativa e o seu compromisso com a prática do *dharma* foram lendários. De facto, ele foi a tais extremos na sua busca pelo despertar que até ouvir falar disso pode ser intimidante. O exemplo de Milarepa elevou a fasquia de tal forma que poderíamos não ser capazes de nos identificar com ele. No entanto, os extremos da sua prática e realização são igualados pelos problemas extremos que enfrentou no início da sua vida e pelo dano extremo que causou. Por isso, a história de Milarepa é profundamente humana. É um exemplo comovente da jornada de um aluno do início ao fim. E dá-nos esperança de que, não importa quão extrema seja a nossa confusão ou quanto dano tenhamos causado, podemos chegar a um ponto de remorso e seguir numa nova direção.

Mas a mudança não é fácil, e o caminho de um praticante do *dharma* não é apenas doçura e luz. Envolvendo-se literal e figurativamente em trabalho manual, por muitas vezes Milarepa chegou a um ponto de desesperança e sentiu vontade de desistir. Contudo, ele continuou a lutar e perseverou. Entretanto, o estilo de compaixão do seu professor Marpa era tudo menos suavizante — assumiu a forma de empurrar Milarepa até aos seus limites —

mas, através destes meios habilidosos, Milarepa estava a ser domado e moldado no grande praticante e professor que viria a ser.

Novamente, Milarepa não teve uma vida fácil. Enquanto jovem, experienciou a traição, uma queda na pobreza e todo o tipo de maus-tratos e opressão. Ele também experienciou a dor de ter cometido ele próprio muitos atos malignos. Ele não era um santo. A sua história é importante porque corta através de preconceitos sobre professores e sobre praticantes. Quando conhecemos grandes professores, é fácil esquecer que eles foram outrora alunos como nós, lutando com toda a gama de desafios humanos.

Podemos sentir que as nossas vidas estão tão confusas e desarrumadas que não poderíamos possivelmente ser alunos aceitáveis ou ter qualquer hipótese de nos tornarmos minimamente como eles. Mas, não importa quão difíceis sejam as circunstâncias de alguém e quão mal se tenha comportado, ainda é possível entrar no *dharma*, praticar e atingir a libertação. O caminho do *dharma* não é apenas para pessoas especiais que navegam suavemente pela vida, mas também para nós, seres comuns e em luta, que cometemos todo o tipo de erros e que estamos presos nos dramas e confusões comuns da vida. A história de Milarepa pode inspirar-nos a perseverar como ele fez, apesar dos nossos obstáculos e erros pessoais, sabendo que nós, também, podemos embarcar na jornada heroica da transformação do *dharma*.

Embora este livro esteja repleto de histórias sobre a vida de Milarepa como aluno, praticante e professor, Trungpa Rinpoche enfatizou que não contou estas histórias simplesmente por serem pitorescas e divertidas (embora o sejam). Ele salientou que a sua abordagem não era a de um historiador, de um biógrafo ou de um académico; ele estava focado em evidenciar a relevância da vida e dos ensinamentos de Milarepa para os praticantes do *dharma* dos dias de hoje. A título de introdução, poderá ser útil abordar alguns pontos altos da vida de Milarepa.

Pontos Altos da História de Milarepa

Milarepa (1052–1135) nasceu no norte do Tibete numa família proeminente e rica, mas a sua vida inicial sofreu uma reviravolta para pior após a morte do seu pai, quando a sua tia e o seu tio aproveitaram a oportunidade para confiscar a propriedade familiar de Milarepa e da sua mãe e os puseram a trabalhar como seus servos. Assim, numa idade precoce, Milarepa familiarizou-se com a riqueza e a pobreza, o poder e a impotência.

Em resposta a esta traição familiar, a mãe de Milarepa fervia de raiva e de necessidade de vingança. Mas Milarepa e a sua mãe não tinham recursos com que trabalhar, por isso a mãe de Milarepa encorajou-o a aprender a prática da magia negra como forma de se vingar dos seus parentes. Milarepa

estudou magia negra com diligência e, eventualmente, conseguiu utilizar os seus poderes negros para assassinar toda a família da sua tia. Assim, um dos maiores santos do Tibete começou como um assassino em massa. No entanto, uma vez que Milarepa realizou estes atos de vingança, o seu deleite inicial em agradar à sua mãe e em retaliar pelo tratamento severo que ambos sofreram começou a transformar-se em sentimentos de arrependimento. Eventualmente, o seu forte remorso levou-o a procurar um mestre genuíno.

Milarepa fugiu de casa e iniciou a sua busca, acabando por descobrir tal mestre. Esse mestre era Marpa, um pai de família, agricultor e tradutor tibetano. Marpa percebeu imediatamente o potencial de Milarepa, mas estava também profundamente consciente do karma negativo que Milarepa tinha acumulado. Portanto, antes de aceitar Milarepa como aluno, Marpa submeteu-o a um regime físico e mental severo, construindo, desconstruindo e reconstruindo uma série de torres de pedra. Ele pressionou Milarepa duramente a fim de purificar a negatividade das suas ações passadas, para que Milarepa pudesse iniciar os seus estudos com menos obstáculos.

Milarepa foi levado quase ao ponto do suicídio antes de Marpa ceder e concordar em aceitá-lo como aluno. A partir desse momento, Milarepa praticou e estudou com grande fervor. Levou a vida de um yogui solitário e procurou áreas remotas e selvagens para praticar meditação. Milarepa vivia de forma extremamente simples; não assumiu quaisquer adornos religiosos. Ainda assim, com o tempo, Milarepa tornou-se o discípulo mais renomado de Marpa. Apesar da sua estreita relação professor-aluno, Marpa e Milarepa não poderiam ter sido mais diferentes. Marpa era um agricultor e um pai de família com esposa e filhos, um negócio para gerir e trabalho de tradução para fazer. Milarepa preferia um estilo de vida solitário e passou muitos anos sozinho em retiro, vivendo em cavernas.

Embora Milarepa vivesse como um eremita e não procurasse discípulos, eventualmente a notícia sobre Milarepa, o grande praticante, espalhou-se pela região. Muitas pessoas vieram para estudar com ele e tornarem-se seus discípulos, pelo que Milarepa começou a aceitar alunos. À medida que as pessoas o procuravam ou simplesmente tropeçavam nele, Milarepa envolvia-se com quem quer que se aproximasse dele, dando ensinamentos espontâneos em forma de canto e diálogo. Milarepa ensinou muitos tipos diferentes de pessoas desta forma: mulheres e homens, camponeses simples e eruditos de renome. Ele também trabalhou de perto com um grupo central de alunos. Entre este grupo, os seus discípulos masculinos mais proeminentes foram Rechungpa, que ele criou desde a infância, e o erudito-médico Gampopa. Ele também ensinou muitas alunas realizadas, mais notavelmente Paldarbum. Diz-

se mesmo que o ensinamento de Milarepa atraiu também discípulos não humanos.

Como professor tântrico, ou mestre *vajra*, Milarepa era conhecido pelo seu estilo único. Por um lado, usava frequentemente pouca roupa, mesmo no frio do inverno, pelo que ficou conhecido como o "vestido de algodão" (Tib. *repa*). Era também conhecido por ensinar sob a forma de cantos poéticos. Milarepa não escreveu longos volumes académicos, mas ensinava de uma forma muito direta e imediata, trabalhando com a situação presente.

A maioria dos seus cantos parecia surgir espontaneamente em resposta a perguntas ou encontros com os indivíduos que o procuravam. De acordo com Trungpa Rinpoche, conversar através do canto não era invulgar no tempo de Milarepa. Ele disse que, de facto, naquela época havia uma tradição viva de comunicar via canto. Porque ensinava desta forma, Milarepa é geralmente representado com a mão no ouvido, na postura tradicional de cantar.

Milarepa cantou centenas desses cantos. A coleção padrão, *Os Cem Mil Cantos de Milarepa* (Tib. *Mila Grubum*), diz-se ter sido compilada por Tsang Nyön Heruka, o "Yogui Louco de Tsang", baseada em transcrições dos cantos que até então tinham sido transmitidos apenas oralmente. Nesta coleção, cada canto vem acompanhado de uma história sobre como surgiu. A coleção também inclui muitas descrições de como Milarepa trabalhava com as pessoas, não apenas através do canto, mas de formas não verbais. Podemos ver como ele interagia com os seus alunos e como criava situações que os desafiavam e os despertavam. Isto é, Milarepa não apenas cantava sobre o *dharma*, mas encarnava plenamente o *dharma*. Devido a isso, ele era capaz de ensinar de forma fresca, espontânea e com grande humor, usando uma variedade de meios habilidosos.

Milarepa e a Linhagem Kagyü

Milarepa foi um detentor de linhagem renomado e muito amado da linhagem Kagyü ou "da Prática" do Budismo Tibetano. Esta linhagem, que é uma das quatro grandes linhagens do Budismo Tibetano, traça a sua origem até à realização direta não conceptual, representada pela figura de Vajradhara. Assim, Vajradhara é considerado o fundador ou o primeiro detentor da linhagem, antes dos detentores humanos encarnados.

Depois de Vajradhara, a linhagem é traçada até dois adeptos espirituais indianos, ou *mahasiddhas*: Tilopa e o seu aluno, o renomado erudito Naropa. O aluno de Naropa, Marpa, foi o quarto detentor da linhagem e o primeiro tibetano nesta linha de professores. Como tibetano, Marpa teve de viajar para a Índia para encontrar um professor, e foi lá que encontrou Naropa. Posteriormente, Marpa fez uma série de viagens à Índia para continuar os seus

estudos com Naropa. Cada vez que Marpa regressava ao Tibete, trazia consigo textos e procedia à sua tradução para tibetano. Assim, ficou conhecido como "Marpa, o tradutor".

Marpa fez parte de uma grande vaga de tradutores que fizeram a perigosa jornada para a Índia a fim de receber não apenas os textos, mas também as instruções orais e as iniciações (*empowerments*) que os desbloqueavam, diretamente dos mestres indianos. Através dos seus esforços, estes professores-tradutores foram instrumentais no estabelecimento dos ensinamentos do *dharma* dos *mahasiddhas* indianos no Tibete. Devido aos seus esforços, os alunos tibetanos posteriores já não precisavam de viajar para a Índia para estudar o *dharma*; podiam trabalhar diretamente com mestres tibetanos. Esta linha de ensinamentos está agora tão associada ao Tibete que é geralmente referida como "Budismo Tibetano".

Milarepa tornou-se o quinto detentor da linhagem na tradição Kagyü. Como aluno de Marpa, foi o primeiro detentor da linhagem Kagyü a ter conhecido o seu guru raiz, estudado, praticado e ensinado inteiramente no Tibete. Através da sua dedicação e atividade de buda, Milarepa pôs em movimento um poderoso fluxo de ensinamentos. Ele treinou muitos grandes praticantes e, ao longo das gerações subsequentes de detentores de linhagem, através de uma linha de transmissão ininterrupta, a linhagem Kagyü continuou a florescer até aos dias de hoje.

O Contexto dos Ensinamentos de Trungpa Rinpoche sobre Milarepa

À medida que os ensinamentos budistas tibetanos começaram a ser introduzidos na América do Norte no final dos anos 60 e início dos anos 70, poucos textos budistas tradicionais estavam disponíveis em inglês. Destes, dois textos altamente prezados eram *Os Cem Mil Cantos de Milarepa*, compilados por Tsang Nyön Heruka e traduzidos por Garma C. C. Chang, e *O Ornamento de Joias da Libertação* de Gampopa, traduzido por Herbert Guenther. Estes livros foram de importância fulcral para os ocidentais que estavam apenas a começar o seu estudo e prática desta tradição profunda, e continuam a inspirar as pessoas ano após ano. Quando Trungpa Rinpoche chegou à América do Norte em 1970, baseou os seus dois primeiros seminários nestes textos e encorajou os seus alunos a estudá-los em profundidade.

É importante compreender que Trungpa Rinpoche*1 ensinou sobre Milarepa e os seus cantos num contexto histórico particular. Da mesma forma que o professor de Milarepa, Marpa, foi fundamental na tradução de uma tradição indiana para o contexto tibetano, Trungpa Rinpoche foi um pioneiro na tradução de ensinamentos da tradição tibetana para um contexto moderno

norte-americano. Tal como Marpa, Trungpa Rinpoche queria tornar os profundos ensinamentos do Budismo Tibetano disponíveis na língua do povo. Ele fê-lo ensinando em inglês e trabalhando com um grupo de alunos iniciais para formar o que viria a ser o Comité de Tradução Nalanda. O uso do vernáculo e a tradução de textos básicos e liturgias para inglês tornaram-se marcas registadas da sua abordagem de ensino.

Nestes ensinamentos iniciais, Trungpa Rinpoche disse aos seus alunos que não estava a ensinar sobre Milarepa apenas para contar histórias sobre um tibetano excêntrico de há muito tempo e de um mundo totalmente diferente do deles. Em vez disso, ele estava a evidenciar como a vida de Milarepa e as suas dificuldades, a sua relação com o seu professor e os seus encontros com os alunos são relevantes para os tipos de desafios que os alunos e professores enfrentam hoje.

Ele apresentou Milarepa como um exemplo, não de algum santo que caiu do céu, mas de uma pessoa real lutando com dificuldades reais, tal como nós. Falou de Milarepa como alguém que "conseguiu". Milarepa serve como exemplo de uma pessoa comum que atingiu a realização numa única vida devido à sua própria disciplina e perseverança. A história de Milarepa é uma história de esperança de que, não importa quão infelizes sejam as nossas circunstâncias, podemos ainda avançar no caminho do *dharma*. Ao mesmo tempo, apresenta-nos um desafio, pois mina a visão de que o *dharma* é apenas para pessoas especiais e que, portanto, estamos desculpados.

Outra coisa importante a saber sobre o contexto dos seus ensinamentos sobre Milarepa é que Trungpa Rinpoche, desde os seus primeiros seminários na América do Norte, integrou sempre palestras, sessões de discussão e prática de meditação em grupo. Ele teve o cuidado de integrar o estudo, a reflexão e a prática de meditação em cada programa de ensino para dar aos seus alunos o benefício do trio tradicional de ouvir, contemplar e meditar. Trungpa Rinpoche frisou que o estudo tinha de ser unido à prática, em particular à prática de atenção plena e consciência consciente (*mindfulness-awareness*) ou *shamatha-vipashyana*. Assim, ele encorajou fortemente os participantes nos seus seminários a praticar meditação com diligência, porque era a meditação que tinha o poder de transformar o que estavam a aprender sobre Milarepa de histórias interessantes em experiência viva.

Seminários sobre Milarepa: O Material de Origem para este Livro

Este livro baseia-se numa série de seminários*2 que o Ven. Chögyam Trungpa Rinpoche conduziu entre 1970 e 1976. Está dividido em duas partes principais. A primeira parte, baseada em quatro seminários realizados entre 1972 e 1976, debruça-se sobre a vida de Milarepa e fornece ensinamentos

contextuais sobre tópicos como a linhagem, devoção, não teísmo, prática de retiro e *mahamudra*. Embora esta secção se baseie em seminários posteriores, coloquei-a em primeiro lugar, pois fornece um contexto útil para o estudo dos cantos. A segunda parte foca-se nos cantos. Baseia-se num seminário fundamental que Trungpa Rinpoche conduziu em Tail of the Tiger (atualmente conhecido como Karmê Chöling) em Barnet, Vermont, em 1970.

Visto que este livro se baseia em eventos que ocorreram em momentos e cenários específicos, pensei que seria útil fornecer a seguinte visão geral cronológica dos seminários de origem.

Os 100.000 Cantos de Milarepa, 1970, Tail of the Tiger, Barnet, Vermont

Os 100.000 Cantos de Milarepa foi o primeiro de uma série de seminários sobre Milarepa que Trungpa Rinpoche conduziu nos Estados Unidos. Teve lugar no verão de 1970 no Tail of the Tiger, uma comunidade contemplativa rural estabelecida pelos primeiros alunos de Trungpa Rinpoche em Barnet, Vermont. Este seminário de treze palestras foi o segundo grande seminário que Trungpa Rinpoche deu após a sua chegada aos Estados Unidos. O seu primeiro seminário público, também realizado no Tail of the Tiger, focou-se em Gampopa, o aluno mais proeminente de Milarepa.

Na altura destes seminários, no início dos anos setenta, muito poucos livros sobre Budismo Tibetano estavam disponíveis em tradução inglesa. Novamente, os dois textos principais que já tinham sido traduzidos para inglês eram *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, traduzido por Garma C. C. Chang, e *The Jewel Ornament of Liberation*, traduzido por Herbert Guenther. Para muitos alunos daquela época, estes textos clássicos proporcionaram o primeiro encontro com a tradição budista tibetana. Eram amplamente lidos e estudados e constituíam uma fonte de inspiração para muitos buscadores espirituais.

O seminário sobre *Os 100.000 Cantos de Milarepa* é a base para a parte dois deste livro. Neste seminário, Trungpa Rinpoche comentou uma seleção de cantos de Milarepa como forma de introduzir aspetos fundamentais da visão e prática dos ensinamentos *vajrayana* do Budismo Tibetano. Na sua apresentação destes cantos de Milarepa, ele voltava continuamente à questão de como os praticantes modernos podem aplicar estes ensinamentos ao seu próprio treino meditativo e caminho de vida. Desde os seus primeiros ensinamentos na América do Norte, o seu foco era inspirar os alunos a encarnar os ensinamentos, e não apenas a abordá-los conceptualmente.

Deve notar-se que a maioria dos participantes neste seminário inicial era bastante novata no estudo do Budismo e na prática da meditação. No entanto,

eram muito abertos e curiosos, e Trungpa Rinpoche encorajou-os a usar a história de Milarepa como um exemplo de como pessoas como eles, com todo o tipo de obstáculos e confusões, podiam, apesar de tudo, transformar as suas vidas e realizar a sua verdadeira natureza. Trungpa Rinpoche desafiou os alunos a terem aspirações elevadas, apesar das dúvidas sobre si mesmos ou de circunstâncias difíceis. Mas também ensinou que a única forma de realizar tais aspirações é através de uma disciplina meditativa e devoção genuínas, ou seja, seguindo o exemplo de Milarepa.

Neste seminário, foram atribuídas aos alunos leituras do texto de Garma C. C. Chang. Por vezes, Trungpa Rinpoche pedia aos alunos que lessem passagens desses dois volumes em voz alta. No entanto, nas suas palestras e nas suas próprias referências aos cantos, Trungpa Rinpoche usava habitualmente as suas próprias traduções informais, feitas no momento, a partir do texto tibetano. Trungpa Rinpoche expressou o seu profundo apreço pela tradução de Chang, que tornou possível aos seus alunos estudarem estes preciosos ensinamentos em inglês.

Contudo, também considerou a tradução carente em muitos aspetos e expressou a esperança de que as traduções subsequentes tivessem um tom menos religioso e uma sensação mais direta e terrena, em harmonia com o tom da própria fala e poesia de Milarepa. Por conseguinte, neste volume, substituí duas leituras de C. C. Chang por novas traduções do Comité de Tradução Nalanda. As muitas traduções curtas e paráfrases encontradas ao longo do manuscrito são versões informais feitas no momento por Chögyam Trungpa.

O Workshop de Filme sobre Milarepa, 1972, Boulder, Colorado

Trungpa Rinpoche tinha um forte interesse pelas artes e pela sua relação com a meditação. Praticava fotografia e interessava-se também em trabalhar com o meio cinematográfico. Assim, em 1972, Trungpa Rinpoche começou a explorar a possibilidade de criar um filme baseado na vida e ensinamentos de Milarepa. Começou por convidar alunos com experiência em teatro, fotografia e cinema para participar num workshop para explorar esta ideia.

Neste workshop, o Vidyadhara abordou pontos altos da história de Milarepa e, de forma mais geral, a relação entre os ensinamentos budistas tibetanos e a expressão criativa. Em particular, focou-se nos ensinamentos das cinco famílias de budas, ou as energias elementares da terra, água, fogo, vento e espaço.*3 Trungpa Rinpoche aproveitou a ocasião para travar diálogos extensos com os participantes sobre a relação entre a criatividade artística e a consciência meditativa. Neste workshop, introduziu uma visão da arte como expressão de não agressão e de estado desperto, uma abordagem que veio a ser conhecida como "arte dharma".

Em 1975, Trungpa Rinpoche e um pequeno grupo dos seus alunos, incluindo Bill e Emily Hunter, e os cineastas Joanna Demetrakis, Baird Bryant e Barry Corbett, viajaram para a Suécia. Trungpa Rinpoche tinha ouvido falar de uma coleção rara de *thangkas* de Milarepa alojada no Nationalmuseum em Estocolmo e queria usá-las no filme sobre Milarepa. A sua aluna Ruth Aster contactou o museu e recebeu permissão para filmar as *thangkas* e utilizá-las para esse fim, e assim partiram.

Segundo Demetrakis, "Assim que chegámos ao terreno do museu, raramente saíamos. Como os alojamentos para académicos, artistas e curadores visitantes eram tão maravilhosos, partilhámos subitamente uma casa elegante." Demetrakis descreveu o processo de filmagem desta forma: "Depois do pequeno-almoço na nossa grande mesa de cozinha, caminhávamos todos através do museu até ao estúdio que nos fora atribuído. Uma sala grande, janelas grandes, luzes, câmara e por aí fora. Pilhas de pinturas, na verdade *thangkas*.

O Rinpoche escolhia a que queria que fosse filmada, nós colocávamo-la e o Baird iluminava-a. Quando estava iluminada e pronta, o Rinpoche explicava a história da *thangka*, as personagens, a progressão, a qualidade da pintura, o significado. Depois, ele e o Baird falavam sobre como filmá-la. Ocasionalmente, eu podia intervir com uma pergunta ou um sentimento, mas o Rinpoche e o Baird contavam realmente a história visual."

Desta forma, Trungpa Rinpoche e os seus alunos conseguiram fotografar a coleção e captar também filmagens, mas infelizmente, devido a um problema técnico, grande parte do filme resultante ficou inutilizável. Além disso, os cineastas não se lembraram de gravar os muitos ensinamentos e histórias de Milarepa que o Vidyadhara partilhou com eles nessa altura. Embora Corbet tenha conseguido editar uma versão provisória do filme quando regressaram, esta perdeu-se posteriormente, pelo que o filme sobre Milarepa nunca foi concluído.

A Mensagem de Milarepa, 1973, Tail of the Tiger, Barnet, Vermont

Trungpa Rinpoche regressou ao Tail of the Tiger em 1973 para dar outro seminário sobre Milarepa. Neste seminário, começou por situar Milarepa no contexto dos mestres fundadores da linhagem *mahamudra* Karma Kagyü. Abordou depois diferentes fases da jornada de Milarepa, desde a sua infância aos seus estudos com Marpa e às suas realizações como professor e detentor de linhagem. Ao apresentar as diferentes fases da vida de Milarepa, Trungpa Rinpoche enfatizou como as experiências de Milarepa, embora provenientes de outro tempo e lugar, eram ainda extremamente relevantes para os desafios que os alunos contemporâneos enfrentavam.

Em 1976, Trungpa Rinpoche deu mais dois seminários sobre Milarepa: um no Tail of the Tiger e outro no Naropa Institute (atualmente Universidade Naropa).

**Milarepa: A Sua Vida e Exemplo, 1976, Karmê Chöling
(anteriormente Tail of the Tiger), Barnet, Vermont**

Em *Milarepa: A Sua Vida e Exemplo*, Trungpa Rinpoche discutiu as qualidades de disciplina, honestidade e perseverança que levaram ao sucesso de Milarepa no caminho. Focou-se na relação de Milarepa com Marpa, que foi incrivelmente desafiadora e severa e, ao mesmo tempo, infundida de amor e respeito. Trungpa Rinpoche falou sobre como a forma como Marpa cortou impiedosamente através do materialismo e das ilusões de Milarepa antes de o aceitar como aluno foi um exemplo do dever do professor de ajudar um aluno a entrar no *dharma* de forma limpa e a superar os obstáculos de visões fixas, preconceitos e expectativas.

**Os Cantos Yoguios de Milarepa, 1976, Naropa Institute
(atualmente Universidade Naropa), Boulder, Colorado**

Neste seminário do Naropa Institute, Trungpa Rinpoche começou com uma discussão sobre materialismo espiritual e o contraste entre abordagens teístas e não teístas à espiritualidade. Introduziu o treino triplo de disciplina, meditação e aprendizagem, e falou também sobre o papel do professor em diferentes fases do caminho. Um tema dominante foi a necessidade de reconhecer e admitir a fixação no ego e a dor e o sofrimento do *samsara* como base para realizar uma rutura e dar um salto para a liberdade. Deu uma breve introdução aos quatro yogas do *mahamudra* e terminou com a forma como tudo isto se traduz em atividade de buda e no cuidado e treino de futuros detentores de linhagem.

Milarepa e Chögyam Trungpa

É um deleite trazer para impressão os ensinamentos de Chögyam Trungpa Rinpoche sobre Milarepa e os seus cantos. Apesar da grande distância entre os dois no tempo, lugar e circunstâncias, quando ouvi estes seminários, senti como se Trungpa Rinpoche e Milarepa estivessem presentes juntos, conspirando para fazer o que fosse necessário para dar vida ao *dharma*. Na ferocidade da sua dedicação, no seu destemor e na sua liberdade em relação à convencionalidade, ambos poderiam ser chamados de loucos. Como Milarepa cantou no seu "Canto da Loucura":

Quanto ao yoguim Milarepa, Outras pessoas dizem: "Será ele louco, será ele louco?" Até eu me perguntei: "Serei eu louco?" Para explicar este caminho louco da loucura: Os pais são loucos, os filhos são loucos, e a linhagem é louca. A fonte da linhagem, o grande Vajradhara, é louca. O bisavô Tilo Prajnabhadra é louco. O avô mahapandita Naro é louco. O velho pai Marpa, o Tradutor, é louco. Eu, Milarepa, sou louco.

**1 Chögyam Trungpa Rinpoche, ou Trungpa Rinpoche, é honorificamente referido como o Vidyadhara, ou "detentor do conhecimento". Por vezes é simplesmente referido como Rinpoche, que significa "precioso".*

**2 Por uma questão de brevidade, utilizei o termo "seminário" para descrever estes programas. No entanto, Trungpa Rinpoche não chamava propriamente seminários a estes programas. Chamava-lhes ITSs, ou "seminários de treino intensivo" (intensive training seminars). Isto parece refletir a sua ênfase na participação ativa dos alunos, especialmente através da prática de sentar e do diálogo.*

**3 Neste contexto e em muitos outros, Trungpa Rinpoche dava grande ênfase ao trabalho com a mandala das cinco famílias de budas, ou cinco energias primordiais que se manifestam tanto em formas confusas como despertas. Para saber mais sobre as cinco famílias de budas, consulte os livros de Trungpa Rinpoche *Orderly Chaos*, *True Perception* e *The Tantric Path of Indestructible Wakefulness*.*

PARTE UM

Milarepa e a Tradição Mahamudra

O seminário de 1970 de Chögyam Trungpa Rinpoche sobre Milarepa focou-se principalmente nos cantos de Milarepa. Os seus seminários posteriores, a base para a parte um, deram mais ênfase à história, tradições e princípios que formaram o pano de fundo para a jornada de Milarepa: as suas lutas, o seu despertar e o seu ensinamento. Nestes seminários posteriores, o Vidyadhara também abordou diferentes aspetos da história de vida de Milarepa.

Ao fazê-lo, Trungpa Rinpoche enfatizou que não estava apenas a dar uma lição de história ou a contar histórias pitorescas, mas que estava a usar Milarepa como um exemplo de alguém que foi capaz de superar grandes dificuldades e obstáculos através da sua disciplina e dedicação ao *dharma*.

Salientou que os desafios que Milarepa enfrentou, embora de um tempo e lugar diferentes, são semelhantes aos enfrentados pelos praticantes de hoje.

1

A Linhagem Mahamudra

O estudo da vida de Milarepa é uma experiência muito profunda e penetrante. É inspirador. Tal inspiração é valiosa, quer se baseie em alguém que viveu no século onze ou no século vinte, uma vez que o padrão da vida é sempre o mesmo. Portanto, o estudo da vida de Milarepa é uma forma de aprender o significado da vida em geral.

Os ensinamentos de Milarepa têm sido transmitidos através da tradição Kagyü, de uma pessoa para outra — chegando até mim, neste momento — e cada uma destas pessoas teve uma experiência plena da linhagem de prática. Sou agora o detentor e expoente dessa tradição particular, o detentor do forte Kagyü nos Estados Unidos da América e, muito possivelmente, no resto do mundo, por isso teremos um banquete deleitoso juntos ao discutir estes ensinamentos, e como a experiência de Milarepa, o seu trabalho com os alunos e o seu estado mental evoluíram através da sua disciplina.

A Linhagem Kagyü

Para compreender a vida de Milarepa e os seus ensinamentos, temos também de compreender a linhagem a que Milarepa pertenceu: a linhagem Kagyü, a linhagem da devoção. Precisamos de investigar as origens da linhagem Kagyü, bem como a sua aplicação e a sua abordagem em direção ao seu objetivo. Os Kagyüpas, praticantes desta tradição, são especialmente dotados no desenvolvimento da devoção pelo seu professor. Através da sua devoção, unificam o professor, ou guru, com o seu próprio ser e, tendo-o feito, veem o seu guru em todas as outras vidas e em todos os aspetos da vida. Portanto, penso que valeria a pena dar uma vista de olhos nesta tradição.

É muito importante perceber o que o termo *Kagyü* significa. *Ka* significa "palavra sagrada" e *gyü* significa "linhagem", portanto *Kagyü* significa "linhagem da palavra sagrada". É também referida como a "linhagem de prática", ou *Drupgyü*. A tradição Kagyü recomenda frequentemente que a energia dos seus alunos seja inteiramente dedicada à prática de meditação sentada, quer com membros da *sangha* ou sem membros da *sangha*, como em retiro solitário e assim por diante. Toda a sua inspiração provém do esforço apenas na prática de meditação sentada, nada mais do que isso. No seu conjunto, os ensinamentos da linhagem Kagyü são conhecidos como *mahamudra*, que literalmente significa "grande símbolo".

Dentro da tradição Kagyü, Milarepa foi criado com os ensinamentos do yoga budista, incluindo práticas yoguicas como os seis yogas de Naropa.*1 Como qualquer outro treino de yoga, estas práticas lidam com o ser físico de cada um, além de serem um reflexo do estado mental da pessoa. Por outras palavras, baseiam-se na tentativa de ver o simbolismo dentro da vida. O significado profundo de yoga é "união". No yoga, a pessoa está a unir-se com o seu próprio reflexo exterior, bem como com todo o seu ser. Essa é precisamente a prática da meditação e da devoção ao guru na linhagem Kagyü.

Na tradição devocional Kagyü, começamos por desenvolver uma compreensão básica da natureza do ego e, tendo percebido isso, desenvolvemos a renúncia. A inspiração para a renúncia baseia-se na forma como os professores e mestres anteriores da linhagem lidaram com os seus egos e desenvolveram a renúncia. Inspirados pelos seus exemplos, começamos a desenvolver devoção. E porque estamos a passar por uma neurose, dor e insatisfação tremendas, as formas como esses professores lidaram com a neurose e o ego tornam-se lições extraordinariamente fantásticas para nós. Aprendemos que a neurose é sinónimo de dor, e que não deitamos fora a nossa neurose nem nos detemos nela, mas tentamos trabalhar com ela.

A renúncia assume diferentes formas ao longo da linhagem de Milarepa, de acordo com as diferentes personalidades envolvidas na linhagem. Antes de Milarepa, tivemos Tilopa, Naropa e Marpa.

Tilopa, o Pescador

Tilopa foi um grande sábio indiano, ou *siddha*. Ele foi alguém que não teve de procurar por ensinamentos: encontrou-os em si mesmo. Ele apenas expôs os ensinamentos dentro de si.

Tilopa nasceu filho de um agricultor e, na infância, tornou-se pastor, cuidando das vacas dos seus pais. Enquanto o fazia, uma mensagem ou ensinamento surgiu na sua mente sob a forma de uma visão de uma senhora idosa que se aproximava dele. A velha mulher disse estas quatro linhas:

Se olhares para estas nuvens da mente discursiva, Saberás que o conhecimento intuitivo deve ser encontrado dentro de ti mesmo, E tendo-o encontrado dentro de ti mesmo, Serás nutrido pelo leite, ou *amrita*, da energia espiritual.

Foi muito estranho para a criança ouvir estas palavras de poesia na sua mente, e Tilopa refletiu muito sobre elas. Foram uma fonte de inspiração. Mas, tal como Tilopa, nós também poderíamos ver que a nossa vida e tudo o

que fazemos nela têm uma associação com um significado mais profundo ou aspeto espiritual. Por outras palavras, tal experiência poderia ocorrer a qualquer pessoa; não precisa de ser Tilopa, Naropa ou algum grande sábio. Qualquer pessoa, até uma criança de oito ou dez anos, poderia ouvir tal analogia. É muito belo que, de alguma forma, a criança Tilopa tenha feito uma ligação com a vida e com o simbolismo do *mahamudra*. Os ensinamentos *mahamudra* fazem-nos ver a vida, incluindo o trabalho de pastorear vacas, num sentido mais profundo.

Este exemplo é muito valioso para nós à medida que vivemos as nossas próprias vidas particulares. No caso de Tilopa, tendo ouvido estes ensinamentos, ele decidiu procurar o seu significado, por isso foi ver o grande professor Vajradhara, o buda *dharmakaya*. Segundo a história, nesta altura Tilopa não tinha professores humanos. Os seus professores eram de estados superiores de ser: eram budas *dharmakaya* e *sambhogakaya*.^{*2} Esta história dá-nos esperança de que poderíamos receber ensinamentos ao fazer algo como pastorear vacas. Ao cuidar de uma vaca e desfrutar do seu leite, poderia haver um instinto ou descoberta do princípio do professor manifestando-se na nossa vida, o que é muito belo e interessante. Tenho a certeza de que muitos de vós já poderão ter tido este tipo de experiência.

Tilopa passou a praticar o ensinamento que recebeu de Vajradhara que, como buda *dharmakaya*, era o estado de mente ou de ser não nascido, não originado e não adulterado que Tilopa descobriu dentro de si mesmo. É claro que Tilopa também passou a receber ensinamentos tradicionais e instruções de meditação de vários professores e organizações budistas. Mas essa descoberta de sabedoria dentro de si parece ter sido a sua primeira linhagem direta.

Eventualmente, Tilopa decidiu deixar a sua família e todos os seus pertences para trás e levar a vida de um mendigo ou vagabundo. Conseguiu estabelecer-se numa aldeia piscatória, onde vivia da comida que era deitada fora pelos pescadores. Assim, Tilopa ficou conhecido como "Tilopa, o grande vagabundo", ou "Tilopa, o pescador". Provavelmente, se o tivessem conhecido, tê-lo-iam achado chocante mas não particularmente extraordinário; ele pareceria ser apenas um homem pobre ou mendigo indiano comum a viver numa aldeia piscatória, e nada mais.

Naropa, o Erudito

O detentor de linhagem Kagyü seguinte foi Naropa. Naropa era um dos quatro principais eruditos da Universidade de Nalanda, o mosteiro e colégio budista, mas decidiu deixar o seu cargo de professor e procurar aprofundar a sua prática e espiritualidade, em vez de continuar a confiar apenas na especulação filosófica. Embora Naropa fosse um grande erudito indiano que

tinha compreendido os ensinamentos *hinayana* e *mahayana* do Budismo, tornando-se perito neles e ensinando outras pessoas, descobriu que a sua compreensão não era totalmente completa, não era totalmente plena. Por esta razão, Naropa começou a procurar grandes mestres a fim de aprofundar a sua experiência e compreensão. Sentiu que precisava de procurar inspiração.

Naropa procurava uma forma de despojar a máscara do ego, e os ensinamentos convencionais *hinayana* e *mahayana* não pareciam basear-se nesse tipo de despojamento. Portanto, poder-se-ia dizer que a realização — seja ela intelectual, psicológica, física ou materialista — pode gerar insatisfação. Pode levar à inspiração de tentar eliminar a convencionalidade da satisfação com a própria realização. O ponto fulcral da devoção — não a fé cega ou a devoção cega, mas a devoção completa, a devoção a cem por cento — é que o ego não pode participar nela.

Naropa entregou-se tremendamente aos ensinamentos, mas teve de trabalhar arduamente e submeter-se a doze anos de punição, por assim dizer, e disciplinas de todos os tipos. Para começar, com alguma dose de coincidência, Naropa decidiu procurar um grande professor de quem ouvira falar, chamado Tilopa. Naropa viajou longas distâncias tentando encontrar Tilopa, mas cada vez que pensava tê-lo encontrado, ouvia outra história sobre como Tilopa tinha acabado de partir. Assim, Naropa teve de continuar a sua jornada até uma pequena aldeia de pescadores em Bengala.

Quando chegou à aldeia, Naropa perguntou a um pescador sobre Tilopa, e o pescador respondeu: "Não conheço nenhum grande professor, mas conheço um vagabundo chamado Tilopa que vive na aldeia". Naropa desceu então à aldeia e Tilopa recebeu-o. Naropa tentou discutir o *dharma* e solicitou receber ensinamentos de Tilopa.

Nessa fase, sendo um erudito, Naropa era bastante tradicional. Tinha nascido numa família real e, sendo de uma família indiana de classe muito alta, poderá ter tido ideias preconcebidas sobre grandes *siddhas*, ou adeptos tântricos. Mas, no processo de procura deste grande professor, Naropa teve de esgotar todas essas expectativas. Teve de desistir de tudo e limitar-se a dedicar-se à procura da pessoa que gostaria de conhecer sem quaisquer ideias preconcebidas ou expectativas, o que é muito belo. E parece ser isto que todos nós precisamos de fazer. Se a jornada for demasiado fácil e demasiado confortável, as nossas memórias e expectativas reforçarão o aspeto egóico de conhecer uma pessoa tão grande e de ter sucesso na jornada.

No caso de Naropa, a jornada não teve sucesso nenhum! Foi fracassando ao longo de todo o caminho até que ele conseguiu, apenas por coincidência, encontrar o seu professor, Tilopa. Além disso, passou muito tempo até que

Naropa recebesse instruções reais. Naropa seguia Tilopa para diferentes lugares a toda a hora, e passou por espancamentos e outras práticas de austeridade. Tradicionalmente, diz-se que ele passou pelo que se chama as "doze austeridades". Por exemplo, Tilopa pediu a Naropa que se estendesse sobre um riacho que Tilopa tinha dificuldade em atravessar e fizesse do seu corpo uma ponte. Depois, Naropa encontrou milhões de sanguessugas presas ao seu corpo e, devido à sua fraqueza física, Naropa achou muito difícil levantar-se e seguir o seu professor, e caiu inconsciente. Alguns dias depois, Tilopa voltou, acordou-o e levou Naropa consigo. Tais coisas aconteciam a Naropa continuamente.

Penso que este exemplo é muito belo. A busca pela prática espiritual não deve ser demasiado fácil. Se tudo for ideal, isso parece ser um problema. É aí que muitos discípulos se perdem e são incapazes de aprender o que quer que seja com os seus professores. Portanto, uma certa dose de dificuldade é muito necessária e importante. É um ponto particular na tradição Kagyü que o encontro com o professor não deve ser uma questão fácil. Deve-se passar por um processo de busca dolorosa, um esgotamento das expectativas. Se tiver encontrado um grande professor, esse professor poderia tornar-se parte do seu entretenimento ou da sua glorificação. Poderia confirmar que é uma pessoa inteligente por ter encontrado tal professor sem quaisquer dificuldades. Por isso, parece ser muito importante ter problemas ou dificuldades contínuas em encontrar um professor espiritual.

Este mesmo padrão repete-se vezes sem conta e é ilustrado nas histórias de vida dos grandes professores da ordem Kagyü. A ideia é que aqueles que são capazes de quebrar as suas expectativas no início não terão muito a pagar no final. Não terão de passar por decepções e todo o tipo de problemas aleatórios. Mas aqueles que tiveram uma jornada muito fácil no início precisarão automaticamente, em algum momento, de passar pela dificuldade de esgotar as suas expectativas. Isto é assim porque o próprio facto de o encontro com o professor certo, na situação certa, ter sido muito fácil para si, coincidindo magicamente, reafirma a jornada do seu ego de tentar ser melhor ou tentar ser uma pessoa iluminada. Por isso, tem de pagar certas coisas no final, porque os professores não são assim tão estúpidos. Eles conhecem os seus truques astutos! Devido a isso, tem de passar por um processo de vida doloroso e chocante, revoltante e vergonhoso.

Quer seja vergonhoso por parte do professor ou por sua parte, seja o que for, tem de passar por isso. Esse é um processo ou operação ideal para o ego atravessar, mas é uma questão muito dolorosa, monótona e difícil de alcançar tal coisa.

A última vez que Naropa recebeu ensinamentos de Tilopa foi depois de Naropa ter terminado as doze austeridades que demonstravam a sua devoção. Nessa altura, Tilopa tirou a sua sandália e deu uma palmada grande e muito eficaz no rosto de Naropa e, nesse preciso momento, todas as expectativas restantes de Naropa esgotaram-se completamente, e ele atingiu o estado de realização.

Hoje em dia, as linhagens desenvolveram formas mais gentis de lidar com os alunos. Criaram as suas próprias igrejas, os seus próprios mosteiros, os seus próprios seguidores e assim por diante, o que eu penso ser uma pena. Se esta prática anterior pudesse ter continuado, teria sido o ideal. Com essa abordagem, em vez de precisar de decidir por si mesmo se está a fazer a coisa certa ou não, as situações decidem por si. É um processo de triagem muito fácil para si, bem como para o professor.

Por isso, penso que esse tipo de abordagem dura é necessário. Não é uma questão de tentar converter as pessoas no sentido missionário. Não me considero o mesmo tipo de pessoa que Milarepa, Naropa ou Tilopa, mas penso que esse tipo de abordagem é definitivamente necessário. Ao lidar com os meus próprios alunos, este processo de triagem já começou em muitos casos, porque, fundamentalmente, se as pessoas sentem que uma determinada linhagem não se ajusta à sua imagem, ou saem ou simplesmente desistem. No entanto, eu pessoalmente não gosto de submeter os alunos a esse tipo de processo muito doloroso, como fazê-los construir edifícios ou bater-lhes com um pau.

Provavelmente, se o fizesse, seria preso pela polícia, e isso poderia ser um ensinamento em si mesmo! Penso que os alunos estão realmente confundidos, e não é justo ir ao extremo de ser cruel com eles, porque isso poderia apenas confirmar a sua confusão. Ao mesmo tempo, para resolver a sua confusão, é necessário tentar proceder de tal forma que não se sintonize com as suas ideias preconcebidas. Isso é muitíssimo necessário.

Marpa, o Tradutor

Depois de Naropa, o terceiro detentor da linhagem Kagyü foi Marpa. Marpa era um erudito ambicioso que tentava encontrar um meio de subsistência e aceitação na sociedade tibetana. Ele foi em busca de ensinamentos como se estivesse a adquirir uma nova propriedade e, em vez disso, descobriu que tinha de se entregar completamente.

A jornada de Marpa foi semelhante à de Naropa, mas não o foi no início. A fim de encontrar ensinamentos, Marpa preparou-se para ir para a Índia. Fazer isso era bastante comum no Tibete naqueles dias. Pessoas ambiciosas iam para a Índia para obter doutrinas ou ensinamentos e trazê-los de volta para

o Tibete para traduzir. Elas apresentariam então esses ensinamentos e tornariam-se pessoas importantes. Havia muitos grandes tradutores que estudavam a língua sânscrita por essa razão. Era uma prática bastante conhecida.

No caso de Marpa, como planeava uma viagem desse gênero, ele foi primeiro aos seus parentes e amigos, tentando recolher o máximo de ouro possível. Preparou-se estudando a língua sânscrita a fim de falar tão bem quanto para a traduzir. Marpa levou cerca de três anos para completar os seus estudos e, tendo conseguido isso, foi para a Índia, viajando com um colega que também era tradutor.

A jornada de Marpa foi semelhante à dos ocidentais que vão para a Índia e alugam um Land Rover ou um Jeep para atravessar o país tentando encontrar os professores mais renomados na Índia ou entre os refugiados tibetanos. No caminho para a Índia, Marpa parou no Nepal. Ele perguntou a várias pessoas sobre um professor de quem ouvira falar através de boatos, chamado Naropa, de quem se dizia ser um grande professor e um grande *siddha*. Então Marpa procurou Naropa com uma atitude competitiva. Nesta jornada, Marpa ficou com o seu companheiro até chegarem à Índia. Eles separaram-se então e cada um foi procurar o seu próprio professor ideal. No caso de Marpa, como ouvira dizer que Naropa era um grande professor, decidiu procurá-lo, e Marpa encontrou Naropa sem grande dificuldade.

Quando Marpa pediu a Naropa que o admitisse como seu discípulo, Naropa perguntou imediatamente a Marpa: "Tens ouro suficiente para oferecer?", porque a jornada de Marpa tinha sido demasiado fácil, demasiado suave. Então Marpa ofereceu uma certa quantidade do seu ouro a Naropa. Mas Naropa disse: "Isso não é suficiente!" e pediu ouro novamente. Ele disse: "Mostra-me toda a tua reserva de ouro!". Segundo a história, Marpa teve dúvidas sobre se Naropa seria um charlatão que ensinava puramente para recolher ouro. No entanto, Marpa deu a Naropa toda a sua reserva de ouro, com um tremendo sentimento de significado. Ele esperava que, ao dar todo o seu ouro a este professor, recebesse em troca ensinamentos valiosos dele — e, para sua surpresa, Naropa pegou no ouro e atirou-o ao ar! Naropa tocou então no chão e disse: "Toda esta terra é ouro! Não há necessidade de procurar mais ouro". No entanto, uma vez que Marpa fez essa oferta, Naropa aceitou-o como aluno e ensinou-o continuamente, e Marpa tentou compreender os ensinamentos que estava a receber.

Uma diferença interessante entre tradutores como Marpa e os estudiosos modernos que vão para a Índia é que, naqueles dias, os tibetanos não pareciam dar muita importância a colocar tudo no papel em forma escrita. Não

pensavam tanto em publicar o seu livro. Ainda não tinham tido a ideia de tentar traduzir textos, trazê-los de volta para o seu próprio país e tornarem-se apresentáveis como pessoas de destaque. Em vez de se exibirem, eram muito pacientes. Começavam sempre por estudar profunda e plenamente o texto que iam traduzir. Depois, meditavam sobre ele. Finalmente, uma vez estudado e praticado, o texto seria traduzido para uma versão tibetana.

Desta maneira, eventualmente Marpa tinha reunido um grande saco de livros cheio de manuscritos traduzidos para tibetano. Mas quando se encontrava com o seu amigo tradutor na casa de chá da aldeia e discutia com ele o que tinha feito, o seu amigo dizia: "Oh, isso não é nada. Existe um texto muito mais raro e importante que deves aprender, que eu estou a traduzir". Então Marpa voltava e tentava obter esse texto. Isto repetiu-se várias vezes. Cada vez que Marpa encontrava o seu amigo, havia uma competição sobre quem estava a encontrar livros mais raros, e Marpa pensava que deveria encontrar muito mais textos do que o seu amigo.

Quando Marpa e o seu amigo decidiram viajar de volta para o Tibete juntos, ambos os tradutores tinham traduzido grandes quantidades de textos e os seus sacos de livros estavam cheios. Mas o amigo de Marpa tinha muita inveja de Marpa ter conseguido realizar mais do que ele. Por isso, quando viajavam através do Nepal em direção ao Tibete, enquanto atravessavam o rio Brahmaputra, num gesto de inveja, o colega tradutor de Marpa atirou o saco de livros deste ao rio. Marpa ficou muito transtornado mas, como tinha aprendido tanto de cor, não tinha realmente perdido nada. Se tivesse apenas colocado tudo o que aprendera no papel, então teria sido perdido, porque o conhecimento impresso é muito frágil, muito impermanente. Mas, neste caso, o conhecimento de Marpa estava impresso na sua mente. Por conseguinte, ele não estava assim tão preocupado.

Mais tarde, Marpa decidiu fazer uma jornada à Índia pela segunda vez e, quando Marpa regressou novamente ao Tibete, descobriu para sua surpresa que o seu amigo se tinha tornado um grande professor. O seu amigo ensinava de forma bastante ampla, dizendo: "Eu sou o grande tradutor que conheceu os *siddhas* mais misteriosos e místicos e os grandes santos da Índia. Consegui conhecer todos os que estavam a ensinar e traduzir tudo". Mas Marpa contentou-se em praticar o que tinha traduzido, e aprendeu todo esse conhecimento muito mais profundamente do que o seu amigo o fizera.

Finalmente, Marpa decidiu voltar à Índia pela terceira e última vez. Tinha começado a sentir que as suas traduções não eram, básica e fundamentalmente, assim tão boas e valiosas para o estudo do *dharma*. Decidiu que gostaria realmente de ver o seu professor e receber dele a

transmissão direta da iluminação ou o estado desperto da mente. E com este objetivo, Marpa regressou.

Embora nesta altura se supusesse que Naropa já tinha morrido, Marpa foi procurar o seu professor. Tentou encontrar Naropa em todo o lado, em todo o tipo de lugares. Embora continuasse a encontrar notas deixadas por Naropa ou amigos que tinham conhecido Naropa, chegar a Naropa era mais difícil. Ele continuou durante quase um ano e, no décimo segundo mês, conseguiu encontrar-se novamente com Naropa.

Quando Marpa disse a Naropa que queria receber dele a transmissão última, através do seu poder miraculoso, Naropa criou uma *mandala* magnífica e bela*3 com divindades sentadas no meio e luzes a brilhar por todo o lado. Naropa sentou-se ao lado dela no chão e fez uma pergunta a Marpa: “Para receberes a transmissão, vais prostrar-te perante esta *mandala* ou vais prostrar-te perante mim?”

Marpa pensou que era uma ocasião rara ver divindades reais conforme descritas nos livros, e que ver um professor era menos raro, pois podíamos ver um professor humano todos os dias. Portanto, Marpa pensou que a *mandala* deveria ser superior e ter maior poder. Assim, ele disse: “Vou prostrar-me perante a *mandala* de divindades.”

Imediatamente, Naropa retirou esta visão. Ele recolheu a criação da *mandala* para dentro de si e disse: “Não! Este é o momento em que deverias reconhecer as tuas expetativas e a tua conceção dualista do guru. Se seguires alucinações como esta criação da *mandala*, seguirás continuamente as alucinações das tuas próprias imagens mentais. Mas se seguires o guru deliberada e diretamente, perceberás que o guru é a fonte de tudo.” Nesse momento, Naropa transmitiu o seu grande ensinamento de *mahamudra* a Marpa. Depois, Marpa regressou à sua casa e continuou a ensinar — e foi então que Marpa conheceu Milarepa.

Estes exemplos de diferentes atitudes e diferentes personalidades sugerem que não existe uma única categoria de pessoa ou de atitude necessária para que alguém chegue ao caminho; personalidades diferentes podem entrar nos ensinamentos. Por outras palavras, a linhagem dos ensinamentos Kagyü não se baseia no licenciamento de um certo estilo particular. Também não se baseia em segurança e proteção nem em padrões de sucesso. A linhagem Kagyü é muito individualista, muito mesmo, mais do que qualquer uma das outras tradições que se desenvolveram.

**1 Os seis yogas, ou seis doutrinas, de Naropa são práticas tântricas avançadas dentro da tradição mahamudra, geralmente listadas como os yogas do calor interno, corpo ilusório, luz clara, estado de sonho, estado intermédio e transferência de consciência.*

**2 Na tradição tântrica, ou vajrayana, a manifestação da iluminação é tripla. Os budas dharmakaya e sambhogakaya são as manifestações sem forma e de energia da iluminação. O buda nirmanakaya é a manifestação da iluminação em forma humana.*

**3 A palavra mandala tem muitos significados. Aqui refere-se à criação por parte de Naropa de uma exibição poderosa de divindades tântricas irradiando luz e energia.*

2

A Relação Aluno-Professor

Milarepa é conhecido no mundo budista e nas tradições contemplativas mundiais porque se diz ter atingido a iluminação numa única vida. Ele representa uma pessoa que realmente o conseguiu, alguém que atravessou a sua disciplina da forma mais plena, tanto quanto alguém alguma vez visionou. Portanto, Milarepa é considerado um exemplo de disciplina.

Sinto-me muito satisfeito por poder partilhar este conhecimento da vida e dos ensinamentos de Milarepa. Embora não possamos discutir todos os detalhes da vida de Milarepa ou cada um dos seus cantos, espero apresentar os cantos particularmente marcantes e inspiradores, para que possamos realmente fazer uma jornada através deles.

Visto que Milarepa foi capaz de atingir a iluminação numa única vida, era tradicionalmente considerado uma alta encarnação, um grande ser. Mas, de acordo com uma história de Milarepa, quando um dos seus discípulos disse: “Deve ter sido um grande ser no passado”, Milarepa foi muito colérico na sua resposta. Ele disse: “Pensei que estava a fazer tudo por mim próprio, em vez de ter qualquer ajuda do exterior.” Portanto, é perfeitamente possível que Milarepa não tenha sido nada de especial no passado. Muito possivelmente, era puramente “Mila”, apenas uma pessoa inocente que decidira entrar no caminho e na prática de forma muito simples. Assim, Milarepa não deve ser considerado uma figura fantasmagórica ou uma figura de realização imensa pairando por aí, como o princípio de Cristo. Mas devido ao que Milarepa fez na sua própria prática e à forma como se desenvolveu como um grande e realizado praticante, temos uma admiração contínua por ele. Embora não possamos esperar obter algo do nosso estudo do seu exemplo,

como um primeiro lampejo de iluminação, deveríamos identificar-nos com ele completa, minuciosa e plenamente.

Precisamos de nos identificar com o exemplo perfeito da vida e dos ensinamentos de Milarepa. E na nossa própria experiência, enquanto praticarmos, o princípio de Milarepa nunca morre.

A jornada de Milarepa começou com a descoberta do seu professor, por isso gostaria de começar por discutir a noção de professor. Na tradição budista, poderíamos dizer com bastante segurança que o princípio do guru se baseia na mentalidade do aluno e na compreensão que o aluno tem do *dharma*. Existem diferentes processos envolvidos, dependendo da mentalidade do aluno e da situação em que o ensinamento lhe está a ser apresentado.

A tradição Kagyü não se concentra puramente em práticas avançadas ou disciplinas tântricas isoladas, mas baseia-se no desenvolvimento de uma compreensão do Budismo em geral. No Budismo, a busca consiste em tentar encontrar a dor na vida, a ambição na vida e as subtilezas na vida. Estas três correspondem aos três *yanas*, ou “veículos”: *hinayana*, *mahayana* e *vajrayana*.^{*1} Tentar encontrar a dor na vida é a renúncia do *hinayana*.

Tentar encontrar a ambição na vida, tentando atingir objetivos mais elevados, é a ambição do *bodhisattva* no *mahayana*. Tentar encontrar as subtilezas da vida é a descoberta tântrica da experiência mística no *vajrayana*. A tradição Kagyü é uma personificação de todas as três abordagens, com uma ênfase tremenda no amigo espiritual, ou guru.

O Ancião

Na relação aluno-professor do *hinayana*, considera o seu professor como um ancião. É um estilo um tanto paternal. O guru é visto como um ser humano altamente realizado, alguém que é muito melhor do que você, que sabe melhor e tem mais experiência do que você enquanto aluno. O guru não está exatamente ao mesmo nível do Super-Homem ou da Mulher-Maravilha, mas está quase nesse ponto. O objetivo superior foi alcançado; portanto, o guru é uma pessoa superior a si.

Embora tenha tentado fazê-lo, tateando pelo caminho e estando prestes a encontrar algo, ainda não o conseguiu verdadeiramente. Portanto, o guru é uma espécie de super-humano, mas não da mesma forma que uma pessoa sedenta de poder. Basicamente, o guru é alguém que sabe, alguém que é sábio e tem todas as respostas que você não tem. O guru é alguém que poderia

salvá-lo de passar por problemas e tribulações desnecessários ou de procurar noutro lugar qualquer. Esta pessoa tem as respostas.

Ao início, o ensino é simplesmente um processo de “treino de higiene”, baseado largamente no esforço do aluno e na disciplina que o professor possa impor a esse aluno individual. É um processo de ensino muito simples, quase primitivo, de ensinar um aluno a comportar-se: como relacionar-se com o seu corpo, mente e fala. Relacionar-se com tal professor é diferente de ter uma excelente conversa com um amigo ou tomar chá à tarde com o seu simpático professor. O papel do professor é cortar quaisquer possíveis equívocos que possam surgir, quaisquer mal-entendidos sobre a disciplina, o esforço ou os problemas do aluno.

Quando um aluno começa a perceber que se está a tornar um aluno, esse aluno começa a sentir uma abertura ou uma faísca, mas é algo um tanto confuso. Do ponto de vista do professor, essa abertura é questionável. O professor diz basicamente ao aluno: “Não procures aberturas ou, já agora, favoritismos.” Como aluno, poderá pensar: “Se o meu professor fosse apenas mais simpático para mim, eu poderia estudar melhor, se ele ao menos me perguntasse ao entrar na sala: ‘Como estás?’ ”. Mas esta parece ser uma situação completamente diferente. O papel do professor não é convertê-lo à tradição; na verdade, o papel do professor é desencorajá-lo. Se não estiver à altura, se não for digno disso, o professor desencoraja-o.

O aluno é submetido a muitas dificuldades no início. É muito duro nesta fase, sem compaixão, quase desumano. Mas esse é o ponto de partida. O professor dá-lhe um sentido de realidade, e começa a sentir uma qualidade de dignidade em si mesmo, a de que consegue passar por este tipo de esforço. O professor dá-lhe um sentido de abertura e de devoção à verdade. Na tradição budista, a abordagem não é converter as pessoas nem fornecer aos alunos qualquer tipo de isco. Não há cenouras para os burros, nem pastilha elástica para os miúdos americanos. É simples e direto: se consegues sentar-te, senta-te; e se não consegues sentar-te, vai-te embora!

O Amigo Espiritual

No nível *mahayana*, à medida que o aluno vive através dessa disciplina, esforço e austeridade, algo começa a abrir-se na relação com o professor: o professor começa a tornar-se um amigo espiritual. O amigo espiritual é visto como algo sagrado. Não se relacionaria com o amigo espiritual com casualidade; em vez disso, há respeito. Ao mesmo tempo, há uma qualidade de gentileza e uma grande dose de compreensão. Ao contrário do ancião do *yana* anterior, que não aceitaria nenhuma das suas conversas fiadas (*bullshit*),

neste ponto pode relacionar-se com o professor de forma plena e respeitável sobre a realidade dos seus problemas e o que eles significam.

O seu professor consegue compreender os seus problemas, mas isso não significa que o seu amigo espiritual vá lutar contra os seus inimigos em seu nome. Não há um esquema gigantesco de o amigo espiritual estar do seu lado; esse não é propriamente o ponto. No entanto, o seu amigo espiritual está do seu lado ao não mentir, mas ao dizer-lhe a verdade. Isso é muito importante. Se o seu amigo espiritual fosse o tipo de amigo que realmente lhe contasse uma mentira e conspirasse consigo sobre como desenvolver a sua gigantesca viagem de ego (*ego trip*), então essa pessoa seria um inimigo espiritual em vez de um amigo espiritual.

Poderá ter muitos problemas; no entanto, com o amigo espiritual, percebe que pode realmente relacionar-se de forma pessoal e plena, ao nível do olhar, relativamente à sua situação individual. O amigo espiritual é alguém que tem uma ligação direta ou comunicação direta consigo como um amigo, mas, ao mesmo tempo, o amigo espiritual é um amigo de mão pesada que se mete na sua vida. Tal amigo poderá lidar com os seus problemas, não por si, mas em seu benefício. O amigo espiritual é visto como um espelho que poderia refletir de volta para si, em vez de alguém que lhe dá sedativos para curar os seus problemas no momento. Assim, do seu ponto de vista, a sua irritação faz ricochete de volta para si.

Num certo sentido, o amigo espiritual ou professor é o organizador da sua vida. Poderá ter cedido um centímetro ao seu mundo, um pouco de território — talvez meio centímetro para começar, talvez um quarto de centímetro — e o seu amigo espiritual está lá para o inspirar a dar mais. Em vez de guardar um pouco de privacidade ou território privado, poderia ser inspirado a abrir-se completamente. Anteriormente, na analogia do ancião espiritual, havia um problema com o seu próprio desmazelo, mas no caso do amigo espiritual, há um problema com a privacidade pessoal. O amigo espiritual empurra-o de forma pesada para se desapegar e abrir-se completamente, de modo a que não tenha privacidade na sua vida pessoal.

O Mestre Vajra

No *vajrayana*, o professor é visto como um mestre *vajra*, ou poderíamos usar outra palavra: ditador! Neste ponto, o professor reúne as duas situações anteriores: a neurose básica e o desmazelo que o aluno tinha no início, bem como o desejo do aluno de manter a sua privacidade. O professor combina essas duas situações e começa a empurrar o aluno, a comandar o aluno. Isto é possível porque, por esta altura, o aluno já desenvolveu confiança e amizade suficientes com tal professor, e o mestre *vajra*, ou ditador, também já teve

uma experiência do aluno. O professor já serviu como um ancião e como um amigo espiritual, portanto a relação já foi estabelecida por completo. Assim, ceder a tal ditador, ou mestre *vajra*, não é problema. Torna-se um processo muito natural.

No *vajrayana*, o amigo espiritual transforma-se num guerreiro. O guru é um mestre guerreiro que ensina os alunos como aprendizes de guerreiro. O objetivo de atingir a condição de guerreiro não se baseia em quantos inimigos tem ou em quantos problemas tem de enfrentar, mas em viver com uma atitude de guerreiro. Com esta atitude, há uma bravura constante e uma abertura constante. Tem de lidar com as situações e vê todo o envolvimento da vida de forma clara, minuciosa e absoluta. Essa é a atitude de um guerreiro.

O Papel do Guru

O caminho Kagyü envolve profundamente a comunicação com o guru. Sem o guru, não há dom espiritual, não há processo de aprendizagem espiritual. É graças ao guru que temos tais oportunidades. Se não estamos cientes da nossa dor e confusão, o guru é responsável por inflamar essa dor e confusão. Se não temos confiança suficiente em nós mesmos, o guru é o melhor dos amigos, fabricando confiança positiva. E se perdemos a fé nas subtilezas da nossa experiência, o guru é a vanguarda para nos apresentar as subtilezas da vida do ponto de vista tântrico. Assim, na tradição Kagyü, a atitude de confiança do *hinayanista*, a amizade do *mahayanista* e a qualidade de guerreiro do *vajrayanista* são reunidas, encarnadas numa única prática. A atitude de alguém perante o guru baseia-se nessa combinação.

Os Exemplos de Milarepa e Naropa

Ao estudar a vida de Milarepa, vemos que a situação é exatamente a mesma. Vemos que, no início da sua busca, Milarepa estava muito empenhado em tentar salvar-se a si próprio. Poderá ter lido literatura sobre como o professor vê que o aluno é um aluno digno, um verdadeiro aluno. No caso de Milarepa, Marpa viu que a sua busca de espiritualidade era demasiado barata. Assim, quando Milarepa conheceu o seu professor, Marpa disse-lhe que ele tinha de experienciar a realidade, tinha de trabalhar para o seu sustento. Para receber ensinamentos, muito simplesmente, Mila teve de trabalhar para isso. Teve de carregar pedras, construir castelos e tudo o resto. Cada vez que Mila queria algo melhor ou mais favores, Marpa dizia: “Não. Vai-te embora! Não consegues fazê-lo. Não és digno disso. Vai-te embora! Não peças os meus ensinamentos. Volta e trabalha para mim.”

Se ler sobre a vida de Naropa, verá que foi semelhante. A erudição de Naropa e a sua jornada como professor em Nalanda revelaram-se falsas. Ele não tinha compreendido realmente o verdadeiro significado da relação com

um ancião. Não tinha qualquer relação adequada com a realidade. Assim, para ir mais longe e receber ensinamentos, ele primeiro teve de compreender a realidade de forma adequada e plena. Teve de trabalhar com disciplinas fundamentais.

O professor é a expressão da inspiração de um aluno para estudar uma doutrina ou ensinamentos particulares. Assim, se um aluno está inspirado para estudar tal doutrina ou ensinamento, esse aluno também tem de dar mais do que apenas o que está prontamente disponível. Em relação ao professor, poderia inventar todo o tipo de banalidades. Poderia dizer: “Vou dar-te a minha vida. Vou dar-te a minha terra, o meu automóvel, o meu *smoking*, os meus óculos. Vou dar-te a minha vida, todo o meu ser, o meu dinheiro.” Mas isso não significaria muito. Se fosse assim que funcionasse, o *dharma* poderia ser comprado por milionários, e os milionários seriam as primeiras pessoas a iluminarem-se. Para se relacionar com os ensinamentos e com o professor, é pedido um sacrifício mais fundamental.

Uma Jornada Manual

Deixe-me contar-lhe uma história simples da minha vida. Um aluno judeu de Brooklyn veio para Oxford quando eu lá estava, e ele era muito doce. O seu psiquiatra pensou que, se ele estudasse comigo, tudo ficaria bem. Então ele veio para o nosso apartamento na cave, onde costumávamos viver. Instalou-se e contou-me todo o seu historial clínico. Perguntei-lhe: “O que queres fazer comigo? O que queres fazer de ti próprio? Por que estás aqui?” E ele disse: “Bem, o meu médico mandou-me para si. Quero ficar melhor e quero estudar poesia e Budismo consigo. Li muito Milarepa.” Então eu disse: “Tudo bem. Come um bom *momo*,*2 comida e hospitalidade, e talvez possamos fumar um cigarro.” No entanto, o nosso trabalho parecia ter começado.

Perguntei-me como ia trabalhar com tal aluno, que não tinha compreensão da cultura inglesa nem da espiritualidade. Então pedi-lhe para trabalhar no nosso pequeno jardim das traseiras. Disse: “Podes cortar a relva”, e ele disse: “Está bem.” Depois perguntou: “Isto é algo que Milarepa fez por Marpa?” e eu disse: “Claro! Deves avançar e fazê-lo.” Então ele começou a cortar, mas parou a meio, dizendo: “O senhor vai comprar este sítio?” Eu respondi: “Não. Apenas o alugamos.”

Ele disse então: “Se eu trabalhar arduamente por mais um bocadinho, quem fica com a propriedade depois de eu ter embelezado isto tudo?” E eu disse: “Não importa, continua apenas.” Ele trabalhou mais meia hora, quarenta e cinco minutos, e estava muito cansado e suado. Finalmente, disse: “Olhe, estou disposto a trabalhar consigo — esta é uma ideia fantástica —

mas acho que vou ligar para alguém em Oxford para podermos contratar alguém mais profissional. Tenho dinheiro para fazer isso.”

Esse tipo de situação ocorre continuamente, por isso parece que temos um problema muito real. Os alunos não querem trabalhar ao nível manual. Procuram todo o tipo de ajuda profissional ou tentam comprar aparelhos melhores. Mas em termos de realização, de trabalhar consigo próprio, não pode realmente comprar um aparelho melhor. Não pode contratar ninguém para se sentar e meditar por si.

Toda a jornada é, na verdade, uma **jornada manual**. É um processo manual em vez de um processo automático ou mecânico. Gostaria de enfatizar este ponto de referência com muito peso. Não pedimos que a graça nos salve para que possamos praticar, mas fazemo-lo nós mesmos. Não pedimos bênçãos de qualquer espécie, mas sim, simples e individualmente, apenas o fazemos. Cortamos a relva pessoalmente, sem aparelhos e sem contratar pessoas especiais para o fazerem por nós. As vidas de Milarepa e de Naropa servem como exemplos, dizendo-nos que a prática não pode ser comprada nem vendida, mas que temos de ser nós a fazê-la. Compreender a relação de ensinamento, como na relação de Milarepa e Marpa, é o início da compreensão da base de todo o caminho.

**1 Os três yanas, ou três etapas do caminho do dharma, são como veículos porque transportam o aluno na jornada para o despertar.*

**2 Um momo é um pastel cozido a vapor tradicional do Tibete.*

3

A Importância da Devoção

A devoção desempenha um papel extremamente importante na vida de Milarepa e em toda a linhagem Kagyü. Por isso, compreender a abordagem dos três *yanas* à devoção torna-se importante. A ordem Kagyü, em particular, está associada à devoção e à aprendizagem com gurus. No entanto, aprender com professores não é uma questão fácil. Todos os tipos de desafios surgem daí. As pessoas têm expectativas, dependendo do que desejam ver. As suas expectativas podem manifestar-se sob a forma de cenários miraculosos ou *mandalas*, mas, repetidamente, essas cenas miraculosas são recolhidas de volta para o seu professor, que é simplesmente uma pessoa, um ser humano que está a ensinar.

Um aspeto marcante da tradição de aprender com o guru é ver o guru dentro de todo o seu ser, o guru dentro das associações, o guru em ligação com a vida como um todo. Penso que essa abordagem é muito apropriada na era moderna. Ou seja, está a aprender com um guru, não como uma pessoa, e não como a sua ideia preconcebida de um guru, mas está a aprender com um guru como um processo cósmico de manifestação. No sentido mais profundo, o guru torna-se a experiência da vida.

Fases da Relação Guru-Aluno

No início, quando conhece o seu guru pela primeira vez e está a tentar receber ensinamentos desse guru, é necessário render o seu ego, render as suas expectativas. Se não render as suas expectativas completamente, o guru criará um choque. O guru criará uma situação para o abalar, para o ajudar a desistir e a render as suas ideias preconcebidas. Tais ideias são aspetos do mecanismo de defesa do ego, uma forma de tentar glorificar a sucessão do ego.

Quando tiver aprendido a desistir, a render-se ao guru, há uma segunda fase de relação com o professor. Esta fase da relação é de amizade. Aqui, encontrar o guru é como encontrar-se com um amigo. Tem um sentimento de amizade pelo guru, e há uma qualidade de calor e sabedoria. Nesse momento, deve tentar aprender com o seu guru.

Finalmente, tendo aprendido com o seu guru, é necessário deixar o guru. Isto é assim porque existe uma linha muito ténue entre uma admiração do guru egolessa e intuitiva e uma admiração baseada no culto do herói e no culto da personalidade. Quando chega a esse ponto, supõe-se que deve deixar o guru. Supõe-se que deve ir embora e trabalhar em si próprio.

A partir desse momento, supõe-se que realize o guru em cada aspeto do ensinamento. Por exemplo, descobrirá que, no momento apropriado, uma palavra que o guru disse se repete na sua mente. Evidentemente, isso acontece sempre. Eu próprio experiencio com o meu próprio guru que não tenho de estar aos pés do professor o tempo todo, mas quando estou em situações ou climas particulares, descubro que surgem frases adequadas. Situações de quando estava com o guru repetem-se para si, pelo que começa a ver a qualidade do guru em todos os aspetos da vida. Quer a experiência da vida seja chocante, dececionante, inspiradora, ou o que quer que seja, é esse o caso.

O grande professor tibetano Patrul Rinpoche disse: "Quando estou prestes a ver o meu guru, sinto-me como se estivesse a ir ao supermercado. Estou ansioso por ver o professor. A segunda vez que vou ver o meu guru, sinto-me como se estivesse a ir a um processo judicial perante um juiz. Sinto-me culpado, autoconsciente e com medo do professor. A terceira vez que vou ver o guru, sinto-me como se estivesse a passar por uma vaca tranquila a

pastar à beira da estrada." Essa citação coloca em perspectiva a visão do guru e de toda a linhagem Kagyü.

Fé e Confiança

A fé é muito importante. É por isso que, ao relacionar-se com um professor e ao aprender com o seu ensinamento, precisa de passar por alguma dificuldade. Precisa de usar a sua própria inteligência para aprender ou para receber realmente algo do professor. Poderia colocar-se puramente sob a mercê de um professor e esperar que o professor desse uma espécie de curso universitário no qual não tem realmente de pensar. Poderia apenas fazer leituras, assistir a tutoriais e escrever coisas, e tudo é pensado por si. Mas isso é muito pouco saudável. Não desenvolve fé e confiança reais. A verdadeira confiança deve ser uma confiança muito manual; não pode haver automação. Esta abordagem manual não pertence apenas ao Oriente. Tenho a certeza de que tal abordagem também ocorreu nos tempos medievais no Ocidente.

Mas perdemos a tradição de fazer as coisas manualmente, o que é muito pouco saudável. A fé está muito ligada à confiança. E para o tipo de fé de que estamos aqui a falar, também precisa de uma grande dose de independência. Não sente que está a ser salvo ao juntar-se a alguma organização ou ao seguir um padrão particular, e não precisa de reassseguramento de outras pessoas ou situações. Precisa de uma certa dose de fé em si próprio e precisa da confiança de estar disposto a enfrentar, tanto quanto puder, a qualidade crua e rugosa do ego. Precisa também da determinação para passar pelo tratamento; precisa de estar disposto a enfrentar o "matar ou curar". Sem confiança em si próprio, a fé será puramente um substituto para a segurança paternal. Significará que está a tentar ser dependente de outra coisa, em vez de estar realmente disposto a abrir-se. Portanto, precisa de uma grande dose de independência.

No início, toda a sua forma de ser não é lá muito distinta. Tudo é bastante duro no viver da vida. Não tem coisas como aquecimento central ou casas com ar condicionado. Tem de aprender a amar a luta de andar a cavalo e precisa de estar disposto a fazer longas caminhadas. As crianças devem aprender a atravessar um riacho sem molharem as botas, cruzando o riacho pisando nas pedras. Pequenas coisas como essas significam muito no sentido mais amplo de aprender a ser independente. Essa qualidade de independência está a ser-lhe ensinada automaticamente. Através desses pormenores muito pequenos e ligados à terra, começa a ver a sua ligação com a terra e a solidez da mesma.

Faz com que pense, faz com que trabalhe por si próprio. Se tudo foi ensinado nas escolas, se tudo foi impresso, publicado e ilustrado para si, então não tem de fazer nada por si próprio, o que é muito pouco saudável. Se tudo

lhe é servido na boca, não tem de resolver nada sozinho. Isso parece estar a acontecer no Ocidente, e penso que é muito pouco saudável. Torna-o amolecido e sem inspiração, porque não tem de trabalhar arduamente. Não tem a fé para realmente passar por nada.

À medida que estudamos os ensinamentos de Milarepa, verá que certos cantos que ele compôs no início são bastante diferentes daqueles que compôs no final. Por exemplo, nos seus cantos iniciais, certos detalhes muito subtis, como a homenagem ao seu guru, estão num estilo inteiramente diferente dos seus cantos posteriores, refletindo um estado de mente inteiramente diferente. É muito subtil e muito pessoal. Ao início, havia o sentimento muito romântico e nostálgico de ter conhecido o guru no passado e de tentar recriar essa situação. Mais tarde, houve um sentimento de tipo muito mais igualitário. E, finalmente, houve um sentimento de as coisas estarem sob o comando de Milarepa. O guru dissolveu-se em Milarepa, e Milarepa tornou-se completamente uma parte do próprio princípio do guru.* Esta progressão é muito interessante. Parece não lidar apenas com o princípio do guru isoladamente, mas poderia aplicar-se a qualquer tipo de processo de comunicação na vida: com amigos ou seja qual for a situação.

Ao falar do princípio do guru e dos diferentes aspetos da devoção e da fé, é importante que tal fé não seja uma fé cega. Não deve basear-se na fama ou nas recomendações dos seus amigos. Ao relacionar-se com um guru, não deve apenas usar o guru para glorificar o seu ego ou caçar o guru como se estivesse a caçar um cervo almiscareiro. A sua relação com um guru deve ser uma experiência pessoal de encontro mútuo.

Caçar o Cervo Almiscareiro

Caçar o guru como um cervo almiscareiro e receber o guru como um médico são duas metáforas usadas na tradição tibetana. O almíscar era uma exportação valiosa para os tibetanos, que podiam vendê-lo à China ou à Índia. Muitas coisas podiam ser produzidas a partir do almíscar, tais como ervas, perfumes e medicamentos, por isso era caro, mas levava muito tempo aos tibetanos para venderem o almíscar fora do Tibete.

Na metáfora da caça ao cervo almiscareiro, o cervo é o guru e o almíscar é a doutrina ou os ensinamentos. Sabe que os ensinamentos são muito conceituados; tal como o almíscar, os ensinamentos são muito valiosos e importantes e custam muito dinheiro. Sabe também que, se receber tais ensinamentos, pode tornar-se rico por reputação e por padrões sociais, bem como por ganho material. Por isso, os alunos com a mentalidade errada irão procurar um professor que possua este almíscar.

Tradicionalmente, os caçadores adquirem armas para matar o cervo almiscareiro, seja um arco e flecha ou um mosquete, pistola ou espingarda. Da mesma forma, ao caçar o guru, faz todo um espetáculo da sua devoção. Mostra que é dedicado, que está disposto a sacrificar-se, o que é como adquirir uma arma para matar este cervo almiscareiro. Assume as características que mostram que é devoto ao professor e aos seus ensinamentos. Faz uma cena do facto de estar disposto a dormir no chão nu sem cama, de estar disposto a fazer sacrifícios e a passar sem usar roupas quentes ou sem ter muita comida. Faz uma cena hipócrita do facto de estar definitivamente interessado em receber os ensinamentos. Embora pudéssemos descrever isto como hipócrita, não precisa de o ser conscientemente; pode ser inconscientemente hipócrita.

Fundamentalmente, quer obter algo antes de desistir de qualquer coisa. Por isso, o ego torna-se um grande ator. Manifesta-se em todo o tipo de formas e ações muito habilidosas para convencer o professor. É aí que o processo de matança começa. Pode estar a estudar com o professor, mas uma vez recebido o almíscar, já não tem de viver com esse professor. Consegue matar o professor no sentido de o abandonar. Já não tem de ser seu discípulo, porque já recebeu os ensinamentos. Tendo assassinado o guru, pode então partir e vender a sua coleção. Essa atitude de caçar o almíscar parece ser a atitude errada para estudar com um guru.

Consultar um Médico

A atitude correta para estudar com um guru é ver o guru como um médico. A ideia é que é como uma pessoa doente que precisa de atenção médica e visita um médico para que lhe seja dado remédio. Nesta metáfora, o ensinamento é o remédio dos remédios. É uma forma de se tratar por meio de uma operação ou operações dolorosas, ou pelo processo doloroso de tomar um remédio amargo. O processo pelo qual passa ao estudar com um professor baseia-se na fé completa e numa rendição completa de si próprio ao professor.

Baseia-se em saber que tem algo de errado consigo, que é fundamentalmente uma pessoa doente e que precisa de consultar um médico. Porque o médico que está a consultar é um médico competente, tem fé. Portanto, não é fé cega, mas fé viva. A fé viva baseia-se em ver a ligação ou comunicação real que poderia estabelecer entre o médico e si próprio. O médico está no estado de mente correto, além de ter o conhecimento correto. Por isso, esse médico é capaz de compreender e curar a sua doença.

Esta analogia para a procura do professor percorre grande parte do ensinamento de Milarepa. Parece ser muito importante.

O Professor como uma Peça de Joalheria

No Ocidente, em particular, quando procura um professor, gostaria que o professor produzisse em massa os ingredientes do ensinamento para si, porque é demasiado preguiçoso para fazer o que quer que seja sozinho. Quer alguma técnica de iluminação súbita por parte do professor, o que significa que está a ser impaciente.

Pode também procurar um professor porque sente que não está propriamente no tipo certo de estado de ser glorioso. Por isso, tenta encontrar alguma pessoa externa para poder glorificar a sua descoberta. Pode falar sobre o seu professor e sobre quão grande e profundo ele ou ela é, e quão maravilhoso, mas fundamentalmente não está a falar nada a sério. Dizer "Eu sou uma pessoa tão fantástica por ter encontrado tal professor" é como descrever quão caro é um determinado broche que está a usar. É como dizer: "Este anel que estou a usar é muito caro. É uma grande obra-prima, uma antiguidade. É muito antigo e valioso." Louvar o seu professor como uma peça de joalharia, como parte do seu entretenimento, parece ser outro exemplo de uma atitude errada perante o professor.

Naropa, Marpa e Milarepa manifestam formas verdadeiras de procurar um professor, baseadas numa devoção profunda — numa devoção verdadeira, honesta e inspiradora. Tal devoção não precisa de ser alimentada continuamente por ver o professor repetidamente. Poderia manifestar-se e crescer como sementes plantadas ao longo da sua vida, de modo a que a própria vida se torne o guru. A ideia é que a vida se torna o professor a toda a hora. Esta parece ser uma das mensagens muito importantes da vida de Milarepa.

• *O princípio do guru aponta para uma fusão completa de guru e discípulo, o culminar da relação guru-aluno, onde a própria vida se torna o guru.*

4

Superioridade (One-Upmanship)

Agora que discutimos o significado da devoção, da linhagem e do princípio do guru, podemos concentrar-nos na vida de Milarepa. Houve três fases na vida de Milarepa. Na primeira fase, o ego confuso e miserável de Milarepa manifestou-se sob a forma de uma agressão e paixão esmagadoramente poderosas que destruíram a sua vida. A segunda fase foi a fase do complexo de culpa. Os seus sentimentos de culpa inspiraram em

Milarepa a disciplina e a prática de trabalhar com o que tinha sido manifestado e tentar atenuar a confusão, o caos e a neurose.

Finalmente, na terceira fase, tudo se abriu e desenvolveu-se para o estado de mente *mahamudra*. Tornou-se a qualidade de "cão velho" de não se importar. As três fases são precisamente e muito necessariamente aplicáveis a nós, na nossa própria vida quotidiana, também. Começamos dessa forma e prosseguimos dessa forma. Por isso, têm uma ligação tremenda com o nosso próprio estado de ser.

Começamos com a infeliz situação cármica de Milarepa. Devido ao caos familiar, Milarepa não foi capaz de desfrutar da vida familiar de forma adequada e respeitável. É muito interessante observar esse caos familiar. É basicamente o que sentimos no nosso próprio estado de mente: um sentido de caos e incerteza sobre nós mesmos. Podemos ser criados como crianças ricas e ter tudo o que queremos — brinquedos, comida e abrigo — mas queremos algo mais do que aquilo que temos, e isso parece desencadear todo o drama do caos.

Da mesma forma, podemos tornar-nos pessoas ambiciosas. Queremos ser algo ou alguém. Queremos definitivamente ser uma pessoa forte — algum tipo de milionário, advogado, professor, erudito ou ser iluminado. Podemos estar a tentar ser o Cristo, o Buda, Maomé ou o presidente. Temos todo o tipo de escolhas e tentamos viver através delas.

Um dos problemas do reino humano é termos essa tendência para o culto do herói e, mesmo que se considere uma pessoa muito modesta e sensata, ainda tenta competir com a herança do seu pai e do seu avô. Ainda compete com as pessoas que conheceu. Pode não ser propriamente ambicioso no sentido de chegar ao nível mais alto ou de topo. Se não for demasiado ambicioso, pode trabalhar de forma algo sensata e razoável para se tornar alguém. Pode ser uma pessoa moderada que se torna um herói. Por isso, o problema da ambição está sempre presente.

No que diz respeito à vida de Milarepa, houve um sentimento de desespero no início, enquanto ele crescia. O seu tio e a sua tia possuíam a maior parte da riqueza da sua família e empregavam a sua mãe como pastora e como criada para cuidar das necessidades domésticas deles. Mas o seu tio percebeu que, se Milarepa se tornasse um homem forte, poderia tornar-se uma ameaça tremenda para ele. Milarepa poderia continuar a recordar como o seu tio o tinha suprimido e como isso fora terrível até não aguentar mais. Ele poderia revoltar-se contra tudo aquilo.

Para resolver esse problema, o tio de Milarepa tentou constantemente colocar mais pressão sobre Milarepa e a sua mãe. Há uma *thangka* que retrata

Milarepa a ser usado como assento para a sua tia. O rapazinho está curvado com os pés e as mãos no chão enquanto ela se senta sobre ele e ordenha uma vaca. E quando o tio queria andar a cavalo, Milarepa baixava-se com as mãos e os pés no chão para servir de degrau para o seu tio subir.

A nossa situação poderá não ser tão desoladora quanto o que aprendemos sobre a vida de Milarepa, tal como foi escrita nos livros ou retratada na iconografia, mas possui, de certa forma, as mesmas qualidades. Existe o mesmo sentimento de sermos privados, suprimidos e paranoicos, contra o qual a geração jovem se poderá revoltar. Ao empregar todo o tipo de lógica intelectual, científica e económica, poder-se-ia subjugar os jovens transformando-os em crianças simples, comuns e submissas. Tenho a certeza de que muitos de nós, que somos mais velhos, já passámos por isso e, de facto, também nós utilizámos tais meios. O problema que temos é que, seja adulto ou criança, a atitude de todos baseia-se na segurança. Assim, ou queremos mostrar algo aos nossos filhos, ou queremos suprimir a sua inteligência.

No caso de Milarepa, a sua mãe não era uma pessoa estúpida. Ela sabia que eles não tinham os meios físicos para se vingarem do tio. Milarepa poderia ter tentado tornar-se uma pessoa mais rica. Poderia ter fugido da sua província, tornar-se um bandido e contra-atacar, mas isso não era apropriado. A sua mãe queria mantê-lo no seio da família para que ele se pudesse tornar um herói famoso. A sua mãe era como uma flecha, e o seu filho era como a ponta da seta. Ela pensava que o seu filho poderia provar a existência da sua mãe como uma pessoa forte da família Mila.

Acontece que Milarepa adorava estudar magia negra. Por magia negra, referimo-nos a uma inversão da abordagem budista da compaixão: transformar a compaixão em agressão transcendental que se retorce e destrói em vez de ajudar. Milarepa tornou-se extremamente bom nisso porque, em todos os casos, era um estudante honesto. Eventualmente, ele sentia prazer ao ver a família e os amigos do seu tio morrerem para satisfazer o desejo da sua mãe. Foi uma vitória fantástica para Milarepa o facto de ele ter sido capaz de superar a sua miséria egoica para realizar esse castigo. Ele detinha agora o controlo, superando os seus familiares.

Jogar este jogo de superioridade (*one-upmanship*) não nos é inteiramente novo. Quer estejamos ou não a tentar tornar-nos pessoas poderosas que praticam magia negra, todos estamos a tentar levar a melhor. Particularmente nos relacionamentos, a mentalidade do ego de tentar jogar a cartada da superioridade é muito natural. E quanto mais nos sentimos ameaçados, tanto mais tentamos elevar-nos e rebaixar os outros. Não queremos deixá-los subir,

mas sim pressioná-los para baixo e destruir essa ameaça, sentarmo-nos sobre ela, sufocá-la. Conhecemos esse tipo de situação; todos experimentamos tais coisas.

A claustrofobia da infância precoce de Milarepa era enorme. Era extremamente triste e penetrante. Ele foi tratado de forma incrivelmente má e não era respeitado. Ninguém o respeitava ou lhe dava esperança de se desenvolver. O plano do seu tio e da sua tia era destruí-lo total e completamente, para que não houvesse qualquer hipótese de ele reclamar a propriedade e a riqueza que a sua família outrora possuía. Na verdade, não se tratava de muita propriedade; no entanto, essa atitude está sempre presente. O plano básico do seu tio era destruir totalmente o espírito e a existência da família Mila, para que a própria família do tio pudesse desfrutar de maior riqueza.

Poderíamos rir-nos de todos estes jogos que se passavam no Tibete do século XII, mas, na verdade, minhas senhoras e meus senhores, poderemos estar a fazer exatamente o mesmo neste momento. Tal superioridade não se aplica puramente apenas no contexto familiar, mas também ao nível dos relacionamentos ou amigos, dos amantes e ao nível das parcerias de negócios. Estamos a fazer exatamente a mesma coisa o tempo todo, uma réplica de tudo isso. Esses jogos não são novos para nós. Esses jogos estão atualizados; acontecem a toda a hora, constantemente.

A vida precoce de Milarepa é um retrato completo do funcionamento do ego, algo de que sabemos tudo. Foi assim que Milarepa começou; foi o seu ponto de partida. Neste caso, não há uma mensagem real além de simplesmente compreender este facto. É importante percebermos que existem tais situações. Ao ouvirmos falar dos parentes de Milarepa, podemos tender a sentir simpatia por ele. Podemos pensar que ele deveria ter sido tratado com gentileza e beleza porque seria um futuro iogui, porque seria iluminado. Portanto, podemos sentir que o seu tio e a sua tia eram demónios a lutar contra o crescimento de Milarepa. Não é assim! Nós fazemos sempre isso. Quer os nossos oponentes sejam pessoas iluminadas ou aspirantes a pessoas iluminadas, ou nós próprios sejamos aspirantes a pessoas iluminadas, lutamos da mesma forma o tempo todo. A história de Milarepa não é uma história muito emocionante; é factual. Tais coisas acontecem realmente na vida. Talvez devêssemos pensar sobre isso. A superioridade parece ser um tema constante connosco.

Temos estado a discutir como nos poderíamos identificar com a vida precoce e as ambições de Milarepa em termos do *distorção básica* (*basic twist*) e do jogo do ego, mas parece haver uma vertente diferente, para além desse nível de distorção básica. Na vida de Milarepa, essa distorção básica tinha um certo desígnio e objetivo. Assim que esse propósito foi cumprido, houve um grande vazio sobre o que fazer a seguir. Houve um sentimento de desolação. Milarepa tinha alcançado o seu objetivo a curto prazo de destruir os seus familiares. Ele tinha sido capaz de enganar outras pessoas e alcançar essa pequena ambição. Mas, tendo-o feito, pensou: "O que acontece agora?".

Desilusão

Esta situação é comparável à nossa vida comum hoje em dia. Queremos criar um ambiente confortável, um lar luxuoso. Queremos reunir bons amigos e educar-nos ao nível mais elevado. Mas depois algo acontece: alcançámos tudo o que queríamos alcançar, e não há nada para além disso. Para expressar a sua liberdade, poderia fugir de casa e tornar-se uma pessoa rebelde ou, para o caso, uma pessoa rica e bem-sucedida. No entanto, embora pudesse estar perto de alcançar o que deseja, algo ainda não funciona bem: há um sentimento de decepção. Começa a perceber que todos os seus sonhos são apenas sonhos, em vez de terem qualquer valor pragmático. Vê que todo o tipo de fantasias que desenvolveu são puramente expressões de ambição confusa, em vez de estarem cuidadosamente planeadas e em solo firme. É fisicamente capaz de fazer o que quer e pode exercer a sua liberdade o mais longe possível, mas, para além disso, ainda há uma sensação de que as coisas não são ideais. Esse sentimento de decepção parece desempenhar um papel muito importante: conduz ao estágio dois, por assim dizer, ou à renúncia.

Renúncia

Em tibetano, renúncia é *shenlok*, que significa "o estado de estar nauseado" ou "repulsa". A ideia é que tem estado a fazer a mesma coisa repetidamente até ao ponto de ficar enjoado. Se alguém menciona sequer o nome de tal coisa, sente-se nauseado. *Shenlok*, neste caso, é o resultado de se permitir exercer demasiada liberdade. O seu ego tem demasiada liberdade e ela não cumpre o seu propósito. Tem estado a girar no turbilhão do samsara e, finalmente, sente-se tonto e impotente. E se for longe demais, se repetir este padrão demasiadas vezes, existe a possibilidade de perder completamente o rasto da sanidade, ao ponto do colapso.

A renúncia baseia-se na experiência pessoal. Experimentamos a vida como infrutífera, como um jogo após outro, que não cumpre qualquer propósito fundamental. Portanto, o ponto da renúncia, no início, é redescobrir o nosso próprio desagrado. Tentar lançar-nos nalgum projeto para nos

salvamos do nosso embaraço ou desconforto connosco próprios deixa-nos nauseados. Pensamos: "Cá vamos nós outra vez. Estou prestes a vomitar. Não posso entrar nessa via repetidamente!". É mais do que tédio connosco próprios; é nauseante. Percebemos que a nossa repetição é terrivelmente claustrofóbica e doentia. Quando nos sentimos enjoados, podemos sair e respirar ar fresco. Da mesma forma, com este sentimento de claustrofobia, queremos sair e respirar ar fresco, apenas para mudar de assunto.

Assim, no início da vida de Milarepa houve um sentimento de aprisionamento, e isso inspirou a renúncia; nesse ponto da sua história, esse era o estado de espírito de Milarepa. Quando Milarepa alcançou o que era suposto alcançar, sentiu uma tremenda decepção e desolação baseadas no embaraço de ser o assassino de dezoito pessoas. Milarepa tornara-se famoso em todo o vale como o mago negro que assassinou dezoito familiares, como alguém que tinha feito algo terrível. No entanto, não houve ganho material após isso. As pessoas não falavam com ele, e ele não podia praticar a sua magia negra como um empreendimento comercial, porque ninguém o contrataria. Tinham medo que, se o contrariassem, o empregado destruiria o empregador, pelo que seria muito perigoso. Além disso, este tipo de rixa familiar no tempo de Milarepa era um jogo de homens ricos, e não havia assim tantas pessoas ricas, por isso havia menos necessidade de lutar por propriedades e riquezas. As pessoas estavam razoavelmente satisfeitas com a sua frugalidade.

A par do sentimento de desolação de Milarepa, havia a sensação de que algo tinha sido ligeiramente distorcido. Destruir aquelas pessoas deveria ter trazido felicidade a Milarepa, mas em vez disso trouxe-lhe a dor maior da rejeição pela sociedade por ser um assassino. Além disso, uma vez que Milarepa tinha assassinado por meio de magia em vez do estilo convencional de um bandido, o seu ato tinha uma classificação totalmente diferente. Os bandidos eram considerados como tendo um ofício próprio e pertenciam a uma certa categoria social. Mas no que tocava a magos negros, não havia um clube para eles, nenhuma categoria social. Ficava-se apenas em destaque; estava-se por conta própria.

Tal como Milarepa, temos talhado a nossa própria satisfação, a satisfação do nosso ego. Exercemos a nossa liberdade para nos envolvermos com drogas, ou com a ganhar dinheiro, ou com o que quer que sentíssemos que justificaria a nossa existência. Não importa que métodos usamos ou se nos categorizamos como pertencentes à ala direita ou à ala esquerda, ao *underground* ou ao *establishment*. Nada disso importa. O que importa é o estilo em que o fazemos, como exercemos a nossa independência. O que importa é como

tentamos alcançar algo ou provar algo a nós mesmos, e como finalmente o alcançamos de uma forma ou de outra, ou como o alcançamos parcialmente.

Portanto, a nossa experiência é equivalente à experiência de magia negra de Milarepa. Embora possamos não ser assassinos ou ladrões no sentido convencional, subtilmente poderíamos sê-lo. Poderia ser um tal assassino se estivesse num estado de ego extremo. Para alcançar cem por cento de "egoidade", de uma forma ou de outra tem de ser extremamente agressivo ou extremamente apaixonado, o que fundamentalmente se enquadra na classificação de assassinos e ladrões. Para alcançar a egoidade, tem de ser um assassino ou ladrão no sentido subtil.

Provavelmente, este nível de crime é demasiado subtil para a lei da localidade. As regras e regulamentos governamentais não conseguem detetar tais subtilezas. Parece que apenas a situação kármica detetará este tipo de subtileza. Deste ponto de vista, parece que temos de nos tornar criminosos antes de podermos perceber que fomos completamente dececionados. A náusea só pode ser descoberta ao atingir esse tipo de extremo; caso contrário, não ficaríamos nauseados. Assim, um sentimento de estar enojado consigo próprio é o ponto de partida para a renúncia.

À Procura de um Professor

A renúncia conduz-nos a um outro tipo de ambição. Esta ambição ainda é orientada pelo ego, naturalmente, mas, ao mesmo tempo, a nossa renúncia ligou-nos a uma ténue esperança ou ténue possibilidade de que algo possa vir a ficar bem. Uma mistura da ambição do ego e um sentido da nossa natureza búdica a brilhar através dela jogam em conjunto simultaneamente, para além da náusea. Este parece ser o ponto de partida da procura por ensinamentos através da descoberta de um professor.

No caso de Milarepa, ele foi a inúmeras pessoas, tentando encontrar uma forma de se desenvolver. A partir daquele sentimento de se ter perdido, começou a procurar o dharma. A busca de Milarepa pelo dharma baseou-se largamente em testar qual a abordagem que funcionava melhor. Para fazer isso, ele teve de passar algum tempo a observar em redor.

Esse tipo de busca também poderia ser aplicável a nós, no nosso próprio estado de ser. Quando nos sentimos dececionados pela nossa ambição na vida, e nos sentimos embaraçados por sermos tais criminosos, tentamos encontrar um caminho melhor. Procuramos uma abordagem melhor, mais espiritual e sã. As nossas compras espirituais (*spiritual shopping*) começam a acontecer nesse ponto. É uma parte integrante do desenvolvimento pelo qual se tem de passar. A abordagem de ser um diletante profissional parece ser necessária.

Se for demasiado sério consigo próprio, se não quiser ser um diletante, então é muito possível que acabe por comprar a coisa errada. É como ir às compras. Se ficar fascinado por um objeto na primeira loja em que entra e o compra, então não tem mais dinheiro para gastar. Pode ver coisas melhores, mais baratas ou mais valiosas na loja seguinte, mas — que pena — está preso ao que já comprou no início. Portanto, para poupar sanidade, energia e dinheiro, para começar tem de ser um diletante.

O estilo de Milarepa foi visitar este lugar e aquele com uma abertura de espírito interessada, embora algo hesitante. Ao olharmos para a nossa própria história, vemos que passámos pelo mesmo processo. Fomos criminosos e fomos diletantes, e agora estamos prestes a entrar em algo. É incerto, mas algum tipo de mensagem penetrante tem de chegar até nós.

** A "distorção básica" refere-se à cooptação de experiências e conhecimento pelo ego para alimentar a luxúria do ego pelo poder e controlo.*

6

A Genuidade e Honestidade de Milarepa

Como vimos, a vida precoce de Milarepa foi extremamente dolorosa. Foi traumática. Tal como muitos de nós, em algum momento ele teve privações. Teve uma infância má, um processo de adolescência traumático e uma vida adulta dolorosa a praticar meditação. Foi muito mais doloroso do que aquilo que muitas pessoas hoje consideram como sendo um mau bocado.

A sua vida foi muito tortuosa e traiçoeira, e ele recebeu muito pouca simpatia de quem quer que fosse. Ao mesmo tempo, ele era fundamentalmente uma pessoa extraordinariamente poderosa, e tinha a capacidade de realizar qualquer coisa em que aplicasse o seu esforço.

A abordagem de Milarepa à vida nos primeiros tempos era: Mais vale realizar o que quer que estejas a tentar fazer e não andar a brincar, entretendo-te com preconceitos ou sonhos. Ele não estava interessado em divertir-se com qualquer conquista dramática de poderes psíquicos ou iluminação, e não estava interessado em tornar-se uma pessoa famosa no mundo. Em vez disso, preferia alcançar o que quer que precisasse de alcançar, por exemplo, tornar-se um bom homem de família. Muitas interrupções ocorreram na sua vida. No

entanto, quando a sua mãe decidiu enviá-lo para estudar magia negra, ele realizou isso com sucesso.

Mais tarde, quando decidiu partir na sua jornada para procurar um professor budista, encontrou um. E quando esse professor lhe pediu para construir uma série de pequenos castelos, ele foi capaz de realizar isso também. Assim, enquanto a vida de Milarepa continuou, até ao fim, ele foi capaz de alcançar tudo o que queria alcançar, uma vez que se decidisse a isso.

Ao tentar perceber por que razão uma tal pessoa conseguia alcançar tudo o que queria, mesmo com imensas dificuldades e problemas, vemos que é por causa da sua honestidade. Milarepa não estava a tentar fazer um dólar de cinquenta cêntimos em cada situação. Ele não estava a tentar jogar com as situações, mas preferia fazer tudo de forma direta e adequada. Portanto, aprender sobre a parte inicial da vida de Milarepa é muito importante para nós.

Ao estudar a vida de Milarepa, podemos estar preocupados sobretudo em tentar descobrir como é que ele realmente atingiu a iluminação. Podemos estar preocupados em como podemos encontrar o truque para obter o que queremos. Mas quanto mais astutos somos com as situações, mais astutas as situações são connosco. Tentamos truque após truque, mentira após mentira, chauvinismo após chauvinismo, tentando manter-nos, mas isso não nos leva muito longe.

Em vez de nos levar longe, essa abordagem aproxima-se de ser um processo suicida e, finalmente, acabamos por cometer suicídio de facto. Acabamos com um feixe de músculos tensos. Estamos tensos e zangados e temos o potencial para nos tornarmos monstros cósmicos. Se formos suficientemente poderosos, temos até o potencial de destruir o resto do mundo ao mesmo tempo. No mínimo, temos o potencial de nos destruímos a nós próprios.

A genuidade de Milarepa é um ponto muito interessante. A sua honestidade é notável. É claro que o esforço de Milarepa e o poder da sua mente focada são também notáveis, e podemos admirar essas coisas também. No entanto, não estamos particularmente impressionados com tudo isso. Neste século moderno, estamos mais interessados na capacidade de Milarepa de ser uma pessoa honesta na terra.

Algumas pessoas diriam que o heroísmo de Milarepa e o facto de ele ter sido capaz de ser paciente todo o tempo o tornaram famoso, mas eu não creio que seja esse o caso. Em termos de prática, o único motivo para Milarepa se tornar uma pessoa famosa é que, fundamentalmente falando, ele não mentiria a si próprio. Isso é muito importante. Enquanto não nos estivermos a enganar

a nós próprios, podemos realizar algo; enquanto nos estivermos a enganar a nós próprios, criamos materialismo espiritual. Essa é a nossa situação em poucas palavras. Esse é um ponto muito importante, na verdade. É o ponto fulcral.

A questão é: "O que é que achas que estás aqui a fazer? Ou seja, queres tirar algo disto ou queres fazer algo com esta experiência?". Se queres tirar algo disto, então não dás um bom Milarepa. Mas se queres fazer algo com isto, de forma adequada e genuína, então cada um de vós tem um grande potencial de se tornar um futuro Milarepa. Não é simpático? Isso é realmente verdade.

Essa abordagem muito genuína à vida é algo difícil nos dias de hoje. As pessoas estão completamente urbanizadas, e as pessoas urbanas começam a aprender os truques e dispositivos da luta de rua. Quer o faça no escritório ou no meio da Broadway, é a mesma coisa. A filosofia básica que as pessoas desenvolveram neste país é que, para se manterem no topo da situação, precisam de ser espertas e, para serem espertas, têm de aprender a ser um lutador de rua, a dar o troco a cada momento. Quando vai aos correios, pode pagar de forma completamente ingénua o dinheiro pelos selos postais, mas, fora isso, não há lugar para a aceitação. Tenta regatear com tudo o que pode na sua vida. Isso é lamentável. É um grande problema.

Ao praticar a iluminação, não temos de usar essa mesma mentalidade de lutador de rua. A sanidade básica não pode ser regateada, e a sanidade básica não pode ser comprada com dólares e cêntimos. A sanidade básica surge com esta troca ou permuta particular: "Dá-te a ti próprio — ganha mais". Ao dar o seu corpo, a sua fala e a sua mente, obtém mais e mais. Está a dar-se a si próprio e a ganhar mais. Este tipo de troca pode ser demasiado difícil de compreender para si, se me permite dizê-lo.

Se insultei alguém que é altamente iluminado, por favor perdoe-me, mas espero que, no que diz respeito aos restantes, seja o mesmo problema. Milarepa não regateou: ele permutou. A sua vida foi entregue à linhagem, e ele obteve o que queria e mais do que queria. Ele atingiu a iluminação numa única vida, o que é muito difícil de as pessoas conseguirem. As pessoas geralmente ainda têm pequenos restos para resolver na sua próxima vida. Portanto, um destaque importante do exemplo de vida de Milarepa é a sua honestidade e genuidade. Uma vez que se decidia a algo, ele simplesmente fazia-o.

No entanto, um ponto interessante sobre a honestidade é que ela vem com um desafio. Podemos pensar que, se formos honestos e meninos e meninas perfeitamente bonzinhos, podemos sempre passar e obter o que

quisermos. Pensamos: "Eu sou bom, por isso, por favor, sejam gentis comigo. Fui uma pessoa muito simpática toda a minha vida, por isso, por favor, ajudem-me. Vale a pena ajudar-me, porque nunca engano ninguém e nunca mato uma mosca". Esse tipo de honestidade é um ponto de partida, mas não significa que o seu treino esteja completamente terminado.

Pode ser tão bom, tão perfeito e tão maravilhoso, mas o seu treino está apenas prestes a começar nesse ponto. Na verdade, se for completamente honesto, se for completamente puro e limpo, isso pode ser muito suspeito ao mesmo tempo. Tem a possibilidade de ser ingênuo, a possibilidade de ter um ponto cego. A sua honestidade pode deixar-se levar demasiado e não ter espaço suficiente. Pode pensar que a honestidade vai de mãos dadas com a limpeza, que por sua vez vai de mãos dadas com a santidade. No entanto, tal honestidade não significa grande coisa. Significa simplesmente que tem um alicerce razoável.

7

O Encontro com Marpa

A honestidade e a genuidade de Milarepa continuaram na sua busca pelo que queria fazer e no alcance do que queria realizar. Na sua forma honesta e muito ingênua, Milarepa tentou encontrar um professor, um mestre. Procurou todo o tipo de pessoas e, finalmente, encontrou Marpa. Antes de conhecer Marpa, Milarepa tinha procurado outros professores, pensando que esses professores seriam a resposta definitiva para a sua busca. Mas, de cada vez que tentava relacionar-se com um deles, algo não estava bem. O seu fascínio metia-se no caminho; era demasiado extraordinário.

Conhecer um professor autoproclamado cria expectativas tremendas. Por exemplo, Milarepa conheceu um professor de *maha ati** que lhe prometeu

que, se comesse a meditar à noite, atingiria a iluminação pela manhã, e se comesse a praticar de manhã, atingiria a iluminação à noite. Todo o tipo de promessas foram feitas, e as técnicas ensinadas eram muito excitantes. Mas ainda assim parecia que a busca ou jornada de Milarepa não estava a ser completamente cumprida, em termos de descobrir uma pessoa real que pudesse realmente comunicar com ele. Assim, a sua jornada continuou. Em muitos casos, estes professores reconheciam: "Uma vez que não há nada de errado com o meu ensinamento, nem comigo como professor, deve haver algo de errado contigo. Portanto, debes ir e procurar outra pessoa". Então Milarepa continuou a sua jornada.

Em termos da nossa própria prática, tal como Milarepa, podemos conhecer uma pessoa que parece responder a todas as nossas perguntas no início. Quando isso acontece, tendemos a ficar extraordinariamente excitados. Ficamos excitados por encontrar tal possibilidade ou experiência, por isso mergulhamos nela. A mensagem que recebemos é profunda, ou aparentemente profunda, e excitante. Mas à medida que nos comprometemos e cedemos a esse fascínio, o nosso próprio fascínio começa a assombrar-nos constantemente, de modo que nos vemos incapazes de nos relacionarmos com esse ensinamento ou professor. Podemos pensar que encontrámos o melhor, mas o problema é que é o nosso próprio fascínio a fazer ricochete sobre nós.

Na altura em que Milarepa finalmente conheceu Marpa, já tinha ouvido todo o tipo de histórias sobre Marpa ser um grande professor. Tinha ouvido dizer que Marpa possuía muita riqueza material, bem como riqueza espiritual, e era um guru realizado. Então Milarepa tinha começado a procurar tal pessoa. Quando encontrou algumas pessoas perto da casa de Marpa que estavam a semear as sementes de primavera para as colheitas, perguntou-lhes se conheciam Marpa. Mas ninguém parecia conhecê-lo. E quando encontrou um agricultor local que estava a lavrar, também lhe perguntou se conhecia o grande Marpa.

O agricultor disse: "Conheço essa pessoa. Mas antes de te dizer onde ele está, debes trabalhar para mim. Em vez de me pagares por esta informação, poderias trabalhar e, se trabalhares no duro, eu dir-te-ei". Então Milarepa conduziu os bois do agricultor em várias jornadas em ziguezague pelo campo e, tendo feito isso, ele e os outros trabalhadores fizeram uma pausa e foram beber uma cerveja. O dono da quinta e os seus servos pararam e descansaram, e receberam refrescos. Nesse momento, Milarepa começou a perceber que este agricultor era Marpa.

Podemos ver nesta história que esta introdução inicial foi muito suave em muitos aspetos. Não se ligava às expectativas de Milarepa. Marpa não

estava a jogar com a fraqueza ou com o fascínio de Milarepa, como os outros professores tinham feito. Em vez de criar uma situação inspiradora de temor, Milarepa conheceu esta pessoa de forma muito casual. Milarepa tinha altas expectativas de conhecer o verdadeiro Marpa, mas teve de baixar a velocidade do seu fascínio quase ao nível da desilusão para perceber que este agricultor era o Marpa que procurava.

Havia algo de muito humano e muito preciso na abordagem de Marpa. Parece que os estudantes que se sentem sós, solitários e incapazes de encontrar pais substitutos deveriam encontrar mais desilusão, em vez de lhes serem apresentados imediatamente pais substitutos como um ato de caridade. Esse tipo de caridade seria compaixão idiota. O fascínio, a solidão e o anseio dos estudantes por satisfazer os seus desejos são intensos; portanto, deve haver alguma forma de desintensificar grandemente esse fascínio.

Embora Marpa fosse um professor da tradição Kagyü e um homem muito culto, basicamente Marpa era um proprietário de uma quinta de classe média. Era uma pessoa de temperamento colérico e era também muito erudito, tendo feito várias viagens à Índia. Marpa ainda é bastante renomado no mundo budista tibetano. Marpa podia ser muito rude e indelicado, e podia também ser extremamente caloroso. Podia emanar um calor imenso, genuíno e amoroso, de estilo familiar, para qualquer pessoa que estudasse com ele. Mas quando Milarepa conheceu Marpa, não recebeu esse calor genuíno de Marpa porque Milarepa era demasiado honesto, demasiado verdadeiro.

Quando o comportamento verdadeiro se torna demasiado e completamente limpo, é como um globo de aço inoxidável que foi lavado e polido ao ponto de nem uma partícula de gordura ou uma gota de água se fixar nele. Torna-se demasiado duro, demasiado bom e demasiado puro, pelo que não há espaço para relacionar-se com nada de fundamental e realista. Por outras palavras, não há química de simpatia.

Não há neurose a transparecer para que os ensinamentos, que são como remédios, possam ser administrados a essa doença específica. Não há uma relação de simpatia mútua. No entanto, por baixo da diligência, operosidade e realização de Milarepa, havia uma grande dose de neurose, uma quantidade imensa de neurose — extraordinariamente muita!

Assim Marpa, sendo uma pessoa extremamente habilidosa, uma pessoa poderosa e perspicaz, decidiu cultivar Mila. Percebeu que Milarepa tinha muito potencial, se conseguisse atravessar mais lixo, se conseguisse ir além da fachada de pureza e dureza superficiais.

A Escolha de Milarepa

Milarepa tinha um plano honesto, puro e bem ponderado ao aproximar-se de Marpa. Disse: "Sou um grande pecador do Tibete ocidental e procuro ensinamentos de si. Gostaria de oferecer todo o meu ser como um presente para si e gostaria de receber ensinamentos". Marpa, sendo um homem de negócios extraordinariamente escrupuloso e bom, era habilidoso a lidar com pessoas assim. Estava habituado a lidar com pessoas que traziam trocas interessantes que pareciam ser muito, muito tentadoras. Se alguém lhe oferece a sua vida para receber ensinamentos, parece não haver nada de errado nisso, mas há muitas coisas erradas.

Quando a sua vida é oferecida como um penhor, então, quando recebe os ensinamentos, esse penhor é retirado. Pega no seu penhor e vai para casa. Alcançou o que queria alcançar. Portanto, toda a troca se torna muito vantajosa para a pessoa que quer estudar. E, na verdade, ao contrário de animais como um cão ou um gato, os seres humanos não se podem oferecer como presentes. Se as pessoas querem algo de si, podem dizer: "Gostaria de me entregar e aprender consigo", mas não funciona exatamente assim. Os seres humanos não são propriamente animais.

A casa de Marpa, na expectativa de Milarepa, era como uma Casa de Deus. Ele esperava que, sempre que entrasse, pudesse esperar hospitalidade, bondade e gentileza. Milarepa pensou que poderia receber ensinamentos livremente. Porque trabalhar com estudantes é um ato compassivo, portanto, nada disso deveria custar nada: comida, abrigo — tudo — deveria ser gratuito. Essa era a atitude de Milarepa ao tentar relacionar-se com Marpa. Ele via o estar com Marpa quase como um asilo político. Via-o da mesma forma que você veria se estivesse a fugir de inimigos que o perseguiam: esperançosamente, amigos que estivessem do seu lado abririam a porta e esconderiam-no atrás do armário. Assim, para Milarepa, havia uma expectativa de caridade. O real significado da desilusão ainda não se tornara claro para ele.

Poderíamos aplicar isto também à nossa própria experiência. Tal como Milarepa, poderíamos pensar que tudo deveria ser altamente hospitaleiro e gentil. Poderíamos pensar que as coisas deveriam ser automáticas, para que os estudantes não tivessem de fazer nada. Poderia querer que tudo fosse programado para si, para que pudesse apenas sentar-se ali e comer o que lhe foi dado, dormir quando chegasse a hora e levantar-se quando a situação exigisse a sua disciplina. Mas em vez de receber caridade, Milarepa descobriu que tinha de pagar a Marpa com presentes físicos para receber as suas instruções. Descobriu que tinha de pagar uma taxa de *abhisheka*, ou iniciação.

A abordagem de Marpa era a abordagem de um ser humano real. Alguém poderia relacionar-se com um estudante como se estivesse a adotar um animal de estimação que não tem inteligência para trabalhar para si próprio, mas tornar-se discípulo de alguém não é exatamente o mesmo que ser adotado como um animal de estimação. A abordagem de Marpa era de respeito pela dignidade humana. Respeitava que os seres humanos são capazes de usar os seus cérebros. Respeitava que os humanos são capazes de cuidar de si mesmos em muito mais do que o nível físico: espiritualmente também o podiam fazer.

Quanto à abordagem de Milarepa, era muito astuta. Pensou que poderia simplesmente dar-se a si próprio e, em troca, obteria tudo o que quisesse, e não teria de sacrificar nada de facto. Era um bom negócio, uma troca de permuta muito matreira. Mas não significava muito. Era puramente simbólico.

Então Marpa disse a Milarepa: "Ou procuras ensinamentos de mim e encontras o teu sustento noutra lugar, ou então eu dar-te-ei sustento, comida e abrigo, e podes procurar ensinamentos noutra lugar. Não posso fazer as duas coisas". Foi aí que a linha começou a ser traçada, o que foi fantástico. Foi um golpe de mestre de Marpa. Ele não caiu na armadilha de Mila. Assim, Marpa foi um maior homem de negócios do que Milarepa nesse ponto.

A oferta de Marpa perturbou a mente de Mila. Ele teve de pensar duas vezes, de fazer uma escolha. Milarepa teve de decidir se Marpa seria um bom anfitrião para o acomodar enquanto procurava ensinamentos noutra lugar, ou se Marpa seria um grande professor enquanto ele procurava comida e abrigo noutra lugar. Mas Milarepa já se tinha decidido. Decidiu-se no momento, dizendo: "Não quero procurar comida e abrigo de si; quero procurar ensinamentos de si". Foi uma boa escolha.

Muito possivelmente, se o íntimo do coração de Milarepa estivesse noutra lugar, Marpa teria gostado de lhe cobrar pelo alojamento e alimentação. Mas, naquela altura, Marpa não estava particularmente interessado em montar um hotel ou uma situação de residência. Não estava interessado nesse tipo de negócio. Em vez disso, estava mais interessado no ensino, que era muito mais puro e limpo, e mais realista e proveitoso para gerações e gerações vindouras. Assim, Mila teve de sair e mendigar aos devotos locais de Marpa para tentar obter provisões de comida.

A Oferta de Mila

Para receber ensinamentos, o costume tradicional é que o estudante traga um presente. Mas quando Mila procurou um presente, não conseguiu encontrar nada. Então reuniu muitos grãos de cevada e trocou-os por um caldeirão de cobre bem fabricado com quatro pegas. Mila trouxe esse vaso de

cobre consigo ao visitar Marpa, dizendo: "Este é o meu presente, o meu símbolo. Gostaria de receber ensinamentos de si".

Marpa ficou divertido. Havia algo de muito estranho no simbolismo do presente de Mila. Milarepa não apresentou o vaso de cobre de forma adequada; em vez disso, apresentou-o inteiramente vazio e limpo por dentro. Marpa bateu no cobre com um pau, e o som teve um toque agradável. Então Marpa disse: "Este vaso é cobre puro. É um bom presente". Disse então: "Mas não puseste nada lá dentro! Isto simboliza que as gerações futuras da nossa linhagem vão passar por grandes dificuldades e que não serás uma geração rica. No entanto, o teu presente foi bom". Essa mesma tradição continuou até hoje: vamo-nos arranjando, mas continuamos com dificuldades. O vaso de cobre pode ser bonito e fantástico, mas continua vazio por dentro.

Com o tempo, a experiência de Milarepa tornou-se cada vez mais difícil, mais difícil do que ele esperava. Fez várias tentativas para tentar entrar numa situação de ensino. Continuava a tentar juntar-se ao ensinamento e à multidão de estudantes, mas de cada vez Milarepa era expulso porque não tinha nada para oferecer.

Originalmente, Milarepa tinha pensado que poderia simplesmente mudar-se para a casa de Marpa e ficar por lá, comendo a comida, partilhando o abrigo e recebendo os ensinamentos. Mas isso não se revelou prático. Teria aumentado as suas dívidas cármicas: a dívida física das despesas de subsistência, bem como a dívida espiritual de criar claustrofobia ao exigir cada centímetro de espaço que Marpa tinha, sugando-o com uma atitude de fantasma faminto.

Milarepa sentia-se sufocado. Como era extremamente pobre, teria gostado de trabalhar com alguém que o pudesse alimentar tanto espiritual como fisicamente, alguém que pudesse ser o seu sonho ideal de um *bodhisattva* ou de uma boa pessoa. Milarepa teria gostado de se tornar parte da casa de Marpa. Mas, na verdade, isso teria sido uma forma de se endividar. Estaria a endividar-se mais do que deveria, uma vez que não podia oferecer nada em troca. Além disso, se a situação fosse criada dessa forma, ele seria incapaz de oferecer o seu ego rude. Não seria capaz de se expor a Marpa, porque se vivesse ali estaria constantemente a obedecer a ordens, e a sua situação de vida seria muito confortável, relativamente falando.

As exigências de Marpa pareciam ser um ponto de partida para a descoberta de Milarepa de que, mesmo que se associe a um grande professor e a uma linhagem, continua a ser uma pessoa só, uma pessoa solitária. E mais foi exigido de Milarepa, para além de sair e encontrar o seu próprio lugar para

viver e pagar uma taxa de ensino para receber ensinamentos. Essas não foram as únicas exigências.

As pessoas nos tempos contemporâneos conseguem satisfazer tais exigências com bastante facilidade. Pode arranjar um emprego em part-time e mudar-se para um apartamento e, uma vez feito isso, poderá ter tempo para desenvolver uma relação clara com o seu professor. Poderia nem sequer ter de beber uma chávena de chá com o professor ou preocupar-se em ofender alguém na casa do seu professor. Poderia apenas entrar, pagar a sua mensalidade e receber ensinamentos. Para manter o seu registo limpo e aprender mais, poderia tornar-se um grande político. Mas embora pudesse fazer tudo isso, ainda pareceria ser uma forma de trabalhar para obter mais segurança. Se a sua posição no escritório estivesse ameaçada, poderia parar de criticar o seu chefe ou os seus colegas de trabalho, apenas fazer o trabalho, voltar para casa e entrar novamente no dia seguinte. Mas, neste caso, isso não é suficiente. Exige-se mais.

** Maha ati, ou dzokchen, refere-se aos ensinamentos mais elevados da escola Nyingma do budismo tibetano.*

8

Os Projetos de Construção de Marpa

Uma vez que Milarepa tinha feito a escolha certa de receber ensinamentos de Marpa e procurar comida e abrigo noutro lugar, Marpa pensou duas vezes. Disse a Mila que não teria de procurar comida e abrigo noutro lugar se Mila concordasse em trabalhar para ele gratuitamente, numa base voluntária. Como taxa de iniciação, Marpa pediu a Milarepa que construísse várias edificações para ele. Então Milarepa construiu as torres que Marpa tinha desenhado. Marpa desenhou-as e Milarepa construiu-as, e de cada vez que uma construção estava quase terminada, Marpa dizia: "Eu não tinha intenção de construir tal lugar. Tu é que inventaste isso. Estás a fazer-me perder tempo e a estragar a minha paisagem e a minha propriedade".

Às vezes Marpa dizia: "Não me lembro de te ter dado tal ordem. Eu devia estar bêbedo na altura". Todo o tipo de desculpas eram dadas, mas era bastante claro que tudo isto era intencional por parte de Marpa. Ele não estava apenas a fazer jogos com o seu estudante; era muito mais subtil do que isso. Uma operação física estava a começar a ocorrer: uma operação ao ego.

Era tradicional no Tibete naqueles dias que, se tivesse uma grande extensão, uma grande quinta ou estabelecimento, tinha de ter uma torre para poder vigiar os seus rebanhos de animais. Desta torre podia vigiar os seus

campos, e podia vigiar inimigos ou invasões à distância, e quanto mais alta fosse a torre, melhor para conquistar o território. O tamanho da torre dependia do tamanho do seu território.

Marpa começou por ordenar a Milarepa que construísse uma gigantesca torre cilíndrica de nove andares. Assim que Milarepa realizou essa tarefa completa, Marpa ficou muito tenso. Disse: "Eu não desenhei esta torre dessa forma. Tens de dismantelar tudo. Além disso, estragaste a minha paisagem. Tiraste pedras do meu terreno e cavaste valas à volta da minha torre, por isso tens de pôr tudo de volta onde estava". Assim que Milarepa o fez, Marpa disse: "Gostaria que a construísse com outra forma". Então Milarepa passou a construir uma torre de outra forma e, depois disso, Marpa disse a mesma coisa.

Eventualmente, Marpa ordenou a quarta torre, que era triangular, e Milarepa construiu-a. Mas nesse ponto Marpa ficou muito zangado. Disse a Milarepa: "Como és um mago negro, podes estar a tentar matar-me com o teu poderoso estilo de mago negro. Construir esta torre triangular é terrivelmente ultrajante. É inaudito! Vou expulsar-te completamente e nem sequer podes receber os teus ensinamentos". Ele ficou extremamente perturbado. A esposa de Marpa, Dagmema, sentiu-se terrivelmente maternal em relação a tudo aquilo. Pensou que desta vez o seu marido tinha realmente enlouquecido. Sentiu que era absolutamente terrível comportar-se assim com um estudante tão bonito, diligente e resistente. Viu que, embora Milarepa fosse muito simpático e estivesse a fazer tudo o que Marpa lhe tinha dito para fazer, ele ainda não tinha recebido nenhuns ensinamentos.

Finalmente, a quinta torre foi construída. Tinha forma quadrada, nove andares de altura, e consistia em pequenas celas que eram usadas como santuários e locais de recolhimento. Havia um miradouro no topo da torre, por onde se podia sair e caminhar. Espera-se que esta torre ainda esteja de pé no Tibete, nos dias de hoje. Temos algumas fotografias dela, caso pense que esta é puramente uma história mítica. Muitos estudantes visitaram esta torre. A quinta torre foi a conquista final de Milarepa.

Finalmente, tanto Marpa como Milarepa concordaram que havia uma intenção no seu projeto, e este pareceu ser extraordinariamente bem-sucedido, no que diz respeito a Milarepa. Ele tinha finalmente feito algo bem! Ele e Marpa tinham completado com sucesso um projeto mútuo. Milarepa pensou que, uma vez que tinha feito isto, talvez agora lhe fosse permitido receber os ensinamentos. Mas, mais uma vez, foi dececionado. Ele ainda tinha fome, por isso até isso teve de ser cortado, e Milarepa foi expulso novamente. E depois disso, quando a esposa de Marpa deu a Milarepa a sua taxa de iniciação como

um presente, Marpa reconheceu imediatamente a mercadoria e expulsou Milarepa com uma grande fúria.

Milarepa era conhecido por ser uma pessoa muito paciente. Era muito intenso e sério, sem sentido de humor, naquela altura. Era uma pessoa muito honesta e sincera no sentido de que, acontecesse o que acontecesse no decurso da sua vida, ele queria receber os ensinamentos. Mas a sua ambição tornou-se extraordinariamente intensa. Esse parecia ser o problema.

Assim, depois de Milarepa ter construído a última, ou quinta, torre, Marpa continuava muito tenso com Milarepa e recusava dar-lhe ensinamentos. Milarepa pensou: "Uma vez que finalmente realizei tudo o que Marpa me pediu para fazer, talvez isto signifique que sou completamente indigno de receber quaisquer ensinamentos. Talvez eu devesse matar-me para poder renascer como um estudante mais purificado e digno para estudar com Marpa". E quando tal pensamento ocorreu a Milarepa, Marpa finalmente enviou mensageiros para lhe pedir que viesse e recebesse ensinamentos dele. Nesse ponto, Milarepa começou a ser incluído na aprendizagem dos ensinamentos e práticas do *vajrayana*, começando pelo budismo básico, ou *hinayana*, e continuando até incluir o *mahayana* e o *vajrayana* ao mesmo tempo.

Tais testes aos estudantes parecem ser necessários. Se não houver nenhum teste à honestidade de uma pessoa e se não houver desilusões, uma após outra, existe a possibilidade de uma pessoa receber demasiado tratamento real. Sem essas coisas, se houver demasiada hospitalidade, os estudantes começam a relaxar e, no processo de relaxamento, começam a perder o essencial, o ponto principal do ensinamento. É muito interessante que a honestidade pura e simples e a frontalidade sozinhas não pareçam funcionar. Em vez disso, a mente iluminada de cada um tem de ser queimada, batida e moldada como ouro puro. Essa parece ser a ideia básica da prática da meditação.

O treino inicial de Milarepa não foi tanto em práticas tântricas fantásticas; foi apenas no budismo básico. Começou por aprender os fundamentos do budismo e foi capaz de os compreender e praticar. A prática sentada da meditação traz geralmente certas neuroses ocultas para a superfície, para que possamos passar por elas. Podemos ir além da fachada de uma superfície bem polida e bem manifestada, de modo a sermos capazes de as sentir e compreender realmente.

Parecemos ter estilos muito complicados, geralmente. Pensamos que estamos a praticar a espiritualidade, mas estamos constantemente a enganar-nos a nós próprios. Pode pensar que não se está a enganar, que está a praticar

uma espiritualidade completa e livre do materialismo espiritual, mas continua a parecer um globo de aço inoxidável bem polido. Esse globo parece não ter quaisquer amolgadelas. É tão sofisticado e tão bom; no entanto, está podre por baixo. Sem passar por algum tipo de treino, algum tipo de agitação, sem ser abatido e reprocessado de novo, nada funcionaria. Nada aconteceria realmente.

Assim, parece que os ensinamentos da linhagem Kagyü foram concebidos tanto para abrir possibilidades como para cortar através de deceções fundamentais ao mesmo tempo. A tradição de lidar com os estudantes desta forma não é apenas de Marpa, mas é uma continuação das gerações anteriores da linhagem de Naropa, Tilopa, e também para além deles.

Outra analogia tradicional é que uma pessoa é como um terreno selvagem. Em vez de escolher um terreno domesticado, escolhe esse terreno selvagem e fértil como um bom local. Lava este terreno por meio dos ensinamentos e dos métodos do professor. Lava o campo para trás e para a frente e espalha estrume sobre o campo. Depois lava uma segunda vez para que o estrume possa ser misturado adequadamente nesse terreno e, finalmente, semeia as sementes apropriadas.

As pessoas falam de *satori*, ou iluminação súbita. Mas não é tanto que, de repente, algo faça um clique. Não é que tudo faça "boom!" e ali está você, um buda vivo no momento. A experiência de *satori* surge muito gradualmente; é um processo gradual de crescimento. A semente torna-se um rebento, o rebento torna-se um pequeno grão e, finalmente, quando o grão começa a ser colhido, surge a experiência de *satori*. Portanto, o *satori* é como a colheita final, quando o grão começa a florescer. No momento, o súbito e o gradual unem-se.

9

Destruir o Materialismo

A história da ligação de Milarepa com Marpa é um exemplo da destruição do materialismo espiritual e psicológico. Tem de reconhecer as suas atitudes de materialismo psicológico e espiritual, e ambas têm de ser cortadas. Se tem demasiado desejo de alcançar um objetivo mais elevado usando a sua própria autoridade, ainda está a pisar o território do ego. Ainda

está a tentar tornar-se uma pessoa melhor, por isso ainda tem a tendência para o ego iluminado, ou "egoidade", o que é o mesmo que ser um egomaniaco. A tendência para o ego iluminado é o desejo de o ego se tornar indestrutível, o que é materialismo espiritual. Portanto, mais cedo ou mais tarde, tem de abandonar este desejo de se tornar constantemente uma pessoa melhor do ponto de vista do ego.

No budismo, a atitude de cada um perante a espiritualidade torna-se muito importante. É o cerne da questão, a essência. Na abordagem teísta, a atitude perante a espiritualidade é a de um processo constante de alimentação. Sente que é basicamente uma pessoa miserável, uma pessoa doente, e a única forma de melhorar é apresentar-se com todo o tipo de medicamentos que são estranhos ao seu corpo e ao seu sistema. Pensa que precisa de se alimentar com algo vindo de fora. O seu corpo está a fazer a sua própria jornada, mas não faz ideia de como o pode fazer sozinho, por isso está constantemente à procura de ajuda externa.

A abordagem não-teísta da espiritualidade baseia-se na compreensão de que já existe em si uma qualidade de potência. A ideia é que é uma pessoa potente e possui possibilidades imensas, pelo que não tem de obter ajuda externa. Pode estar lixado e confuso, como uma pequena semente que secou, mas assim que planta essa semente específica e começa a regá-la e a nutri-la com substâncias como estrume, ela crescerá. Tal como a semente, começa a realizar-se. Começa a desenvolver-se a partir de dentro.

Os teístas sentem-se um pouco ameaçados por tanta ênfase na salvação individual a partir de dentro. Isso tornou-se um problema, e com razão. Mas ultimamente as tradições teístas começaram a pedir emprestado muito jargão não-teísta, pelo que a distinção entre não-teísmo e teísmo tornou-se algo vaga. Tudo está dentro e, ao mesmo tempo, fora. Mas não creio que possamos realmente misturar as coisas dessa forma. Em termos de um espírito ecuménico, esta não parece ser a forma de lidar com a situação. Teríamos uma mistura de uma sopa terrível — doce e azedo juntos. Com a abordagem teísta, quando as coisas estão bem, pensa que conseguiu, e quando as coisas correm mal, pensa que não conseguiu. Com a abordagem não-teísta, funciona ao contrário: quando as coisas correm mal, não a tem, mas quando as coisas estão bem, também é questionável.

Do ponto de vista não-teísta, a atitude de que a ajuda externa poderia trazer a liberdade ou a salvação, em vez de despertar completamente a partir de dentro, traz o que é conhecido como "materialismo espiritual". A abordagem do materialismo espiritual baseia-se na tentativa de usar ajuda externa para nos glorificarmos a nós próprios, ou ao nosso "ser interior", seja

lá o que isso for. Estamos a tirar partido da nossa existência e a glorificá-la com mais adornos e ornamentos. Estamos a colecionar muitos amigos, muitas divindades e ajudantes, para impulsionar a nossa existência e estender-nos. Sentimos que a nossa realidade foi expandida completamente porque obtivemos toda essa ajuda de fora.

Neste ponto, algum tipo de hipocrisia começa a infiltrar-se. Como pode, para começar, tornar-se um com algo fora de si próprio? Existem inúmeros problemas até mesmo para se tornar um consigo próprio! O problema de se tornar um com algo fora de si próprio é o mesmo problema que temos no nosso mundo doméstico e emocional comum. A sua esposa ou o seu marido não se podem tornar em si completamente e você não se pode tornar na sua esposa ou no seu marido. Isso é impossível. Portanto, existe esse mesmo problema com a unidade porque já existe separação. Por isso, quando tenta trazer alguma unidade, no caso do bom rapaz/mau rapaz, essa unidade não pode realmente ter lugar. Não pode haver unidade se já existir esse sentido de "aquilo" e "isto".

Esta hipocrisia começa a expandir-se mais. Uma vez que existe esta ajuda externa, pensamos: "Posso adornar-me, poderia evoluir-me mais". Assim, começamos a desenvolver confusão sobre a espiritualidade: desenvolvemos a noção teísta de que fundamentalmente a espiritualidade se preocupa com a felicidade. Lamento dizer isto, mas é verdade: pensamos que a espiritualidade trará algum tipo de felicidade.

Obviamente, pode estar a falar de felicidade espiritual, felicidade transcendental ou felicidade do "ir além", mas continua a ser um nível de prazer. A noção teísta de espiritualidade é que está a tentar atingir uma felicidade de primeira classe, a felicidade mais elevada que possa imaginar. Tal felicidade é livre da felicidade doméstica comum, tal como ter uma televisão a cores, comprar uma boa casa ou comer gelado de chocolate.

Os buscadores espirituais desprezam esses prazeres comuns, pois não é disso que se trata. Pensam que se trata de obter uma felicidade superior, um super bolo de chocolate, um super ar condicionado e uma consciência religiosa super-super-hiper-mega-fantástica. Trata-se de se tornar completamente feliz, mesmo que esteja com dores. Mesmo que alguém o esteja a cortar em pedaços, ainda pode sorrir. Pode tirar alegria e prazer intensos disso. Nesse ponto, essa noção teísta de felicidade torna-se algo tonta e um pouco obscura. De facto, é muito burguesa. Existe sempre esse tipo de problema, a que chamamos "materialismo espiritual". Existe um livro sobre isso.* Devia lê-lo. O ponto aqui é que a espiritualidade dessa natureza não é a verdadeira espiritualidade.

Outro ponto é que, quando falamos de espiritualidade, não estamos a falar de nada que tenha a ver com o espiritualismo. Não estamos a invocar fantasmas nem a lidar com espíritos. A espiritualidade, neste caso, é como uma boa vodka e um bom Johnny Walker: é a essência que o deixa embriagado. É a coisa real ao nível máximo. A verdadeira espiritualidade significa que podemos realmente impulsionar tudo isso dentro de nós próprios completamente, dentro dos nossos corações, dentro da nossa existência. Não temos de estender a mão ou procurar a ajuda de outra pessoa, mas podemos gerá-la dentro de nós próprios.

Claro que existem problemas com isso. Por exemplo, pode perguntar: "Então por que razão preciso de um professor?". A resposta é muito simples: alguém tem de lhe dizer que está tudo bem, que você está bem. Alguém tem de lhe dizer que já tem essa essência em si, para que se possa despertar. Mas eu só lhe posso dizer para fazer isso. Não vou bater-lhe à porta às cinco da manhã para o acordar — você tem de se acordar a si próprio! Embora possa estar a dormir, ao perceber que já é uma pessoa capaz de acordar, pode fazê-lo. É capaz de acordar; pode fazê-lo.

Esse tipo de vigília é algo doloroso. Algumas pessoas podem dizer: "Não quero acordar tão cedo. Não quero encarar o meu dia, é horrível. Não quero estar demasiado acordado. Vou apenas andar atordoado e amortecer as coisas com a minha sonolência como desculpa. Vou acordar apenas o suficiente para poder funcionar, para poder simplesmente comer, dormir e usar a casa de banho. Não quero estar completamente acordado, é demasiado doloroso". Mas a vigília onde está verdadeiramente acordado é o real significado da espiritualidade.

Geralmente, fugimos da experiência real da vida e não queremos ser acordados. Mas, neste ponto, temos de reconhecer que deveríamos ser acordados completamente. Deveríamos estar completamente despertos, totalmente despertos. Deveríamos estar despertos para ver através da armadilha do materialismo espiritual. Precisamos de experienciar a possibilidade de podermos ser acordados! Podemos ver a dor de forma extraordinariamente clara, o que é muito doloroso, e podemos ver o prazer de forma muito clara, o que é totalmente prazeroso; mas nem a dor nem o prazer são considerados particularmente importantes. Cada um deles são apenas experiências simples que encontramos na nossa vida.

Quando começamos a ver dessa forma, um sentido de realidade começa a despontar em nós. Começamos a desenvolver uma atitude satírica em relação às nossas contínuas "viagens" (*trips*). Neste caso, a palavra *trip* não é linguagem hippie, mas refere-se a uma viagem de prazer ou a uma viagem de

veraneante. Refere-se às jornadas que gostamos de fazer baseadas apenas no prazer. Esse tipo de jornada em busca de prazer tem um tom negativo, porque se for um turista contínuo para o resto da sua vida, pode colecionar muito lixo e antiguidades, mas nunca se estabelecerá em lado nenhum. Não tem forma de viver a sua vida adequadamente; é um eterno turista.

Essa ideia é exatamente a mesma que a palavra tibetana *bardo*, que é a experiência pós-morte e pré-nascimento. É a mesma coisa. O *bardo* nesta vida significa que está a "viajar" o tempo todo, em estado de *bardo* o tempo todo. Não tem onde se estabelecer. Se gosta de algo, vai para lá. Gosta de Roma e vai para a Itália. Gosta de Inglaterra e vai para Londres. Gosta dos africanos e vai para Tombuctu. O que quer que seja. Está completamente atordoado, amortecido e embriagado pelo mundo onírico. Mas, de alguma forma, esse mundo onírico não parece ser o mesmo mundo onírico de que os budistas falam. É apenas ser estúpido e confuso e vaguear por lugar nenhum, sem objetivo e sem meta. Deixar-se levar pelo facto de ser um eterno turista, particularmente em termos espirituais, é muito perigoso.

Nas canções de Milarepa e de Saraha, a atitude perante qualquer tipo de turismo espiritual é muito crítica, e com razão. A ideia ou o ponto básico que quero transmitir-lhe é que deve realmente perceber e compreender a diferença entre dois tipos de jornada espiritual. Um tipo de jornada espiritual baseia-se puramente na procura de prazer, o que poderia ser chamado de a viagem do eterno turista.

Com esta abordagem, fica preso em algum mundo e não consegue desprender-se, por isso, cada vez que visita um lugar bonito, quer passar para o lugar seguinte. Isto acontece o tempo todo, é uma espécie de vício. A outra abordagem não se baseia no materialismo espiritual. Baseia-se em estabelecer-se numa caverna, num lugar, numa cabana de meditação. Estabelece-se num lugar particular e pratica diligentemente. Nas canções de Milarepa, pode ver que Milarepa está a rezar aos belos arredores da sua caverna de meditação, o que é uma abordagem completamente anti-viagem. Ele diz coisas como: "Este é o único lugar onde posso meditar. É o único lugar bonito. Esta é a minha casa! Encontrei um lar, um lugar de solidão, um lugar bonito". Isso é diferente da abordagem em que pensa: "Este é um hotel simpático, este hotel em Londres, mas da próxima vez irei para um hotel melhor em Paris ou Roma". A abordagem de Milarepa era o oposto completo, era menos materialista.

Muito dano foi feito no passado ao apresentar a espiritualidade no mundo americano, mas apresentar todo o tipo de materialismo espiritual e esse tipo de mundo turístico eterno também proporcionou muitas possibilidades. Caso contrário, não estariam aqui! Vocês são alguns dos turistas que por acaso

passaram por cá. Mas às vezes o vosso quarto de hotel torna-se uma rede e vocês são apanhados. Tal como na experiência de renúncia de Milarepa, e na sua vida como um todo, não "viajar" é muito importante. Caso contrário, não se pode sentar na sua almofada de meditação ou na sua caverna porque passa o tempo todo a pensar no destino seguinte.

Um problema com uma atitude espiritualmente materialista é a autodestrutividade. Anda constantemente a ver montras, procurando repetidamente ideias interessantes de todos os tipos, e começa a tornar-se um saco de informações e um profissional de citações de nomes famosos (*name-dropper*). Mas então não resta nada de si, como uma pessoa real e com garra, de todo. Nesse nível, não há confiança em si próprio. Tem de continuar a andar para se continuar a si próprio.

Tem de continuar continuamente a citar nomes, continuamente a tentar entreter-se com novas situações, novas frases, novos mundos, novas formas de entretenimento. E continua e continua. No processo, dá palestras, e torna-se um profissional, e ganha muito dinheiro. Torna-se cada vez mais um perito nesse tipo de mundo. Mas no final, torna-se como uma velha bruxa miserável que só consegue balbuciar, sem cérebro, sem coração e sem nenhuma sabedoria. Torna-se como um saco de lixo vazio. E quando a morte ou a doença se aproximam de si, encolheu-se num saco vazio, sem garra, sem realidade e sem dignidade própria, exceto a sua pequena bolha, que desaparece ao mesmo tempo. Morre de uma forma muito triste. Nem sequer morre como um animal, mas morre puramente como um saco de lixo gigantesco, que costumava conter muitas viagens antigas e novas, mas que agora é apenas um saco vazio. Esse saco dissolve-se, murcha, cheira a plástico e torna-se nuns poucos anéis de cinza. Perece. Toda a sua vida foi completamente desperdiçada.

E essa não é a única consequência. Se esse fosse o fim, não seria tão mau. Mas a sua mente continua. Apanha todo o tipo de porcaria, todo o tipo de lixo, e continua a sua viagem de dor e prazer. Continua a torturar-se. Conheceu centenas de mestres, professores e profissionais. Viu belas obras de arte por todo o lado e colecionou todo o tipo de coisas, mas cada uma delas torna-se muito dolorosa. Cada uma delas apresenta tanta dor.

O seu prazer torna-se dor. Mas agora está morto, já não possui tudo isso. É puramente uma memória. Começa a torturar-se. Começa finalmente a duvidar de si próprio, mas nessa altura é demasiado tarde. É demasiado tarde. Por isso, como diz Milarepa: "Faz algo agora. Tenta fazer algo neste momento, nesta vida, enquanto vives, enquanto estás na terra, em vez de

quando estiveres no estado de consciência após a morte. Faz algo a esse respeito".

O ponto é que não pode obter nada enquanto ainda quiser glorificar a sua existência como uma pessoa possuída pelo ego. Isto não significa que, antes de uma pessoa começar a busca espiritual, essa pessoa já tenha de estar livre de ego. Mas tem de estar consciente de que existe algo como a egomania, a eguidade ou o materialismo espiritual. O materialismo espiritual é muito proeminente na busca de uma pessoa no início, por isso deve estar consciente disso. Portanto, estou a colocar essa possibilidade no cenário. O materialismo espiritual é mortal. É tão mortal como destruir o universo inteiro, uma vez que, no que diz respeito à nossa tradição, você é o criador do universo. Assim, os gestos de Marpa, embora parecessem cruéis, foram uma forma gentil de cortar através do materialismo espiritual e psicológico.

Até que Milarepa abandonasse qualquer tipo de esperança, até que experimentasse o desespero, ele não conseguiria atingir o estado mais elevado de iluminação nesta vida por si próprio. Por isso, Milarepa teve de ser esquecido. Ele teve de abandonar a esperança. Até esse ponto, ele não podia fazer nada de todo. Não conseguia atingir a iluminação. Parece que os outros professores que Milarepa conheceu tinham sido insensíveis ao estilo de Milarepa. Não tinham percebido a sua mentalidade obstinada, forte e sincera, uma vez que não tinham uma relação contínua com Milarepa. Mas com Marpa, parece que a química certa estava lá, por isso encontraram-se e trabalharam juntos desta forma.

No início, não só foi dececionante para Milarepa entrar na espiritualidade, como também foi dececionante perceber que Marpa era um mero agricultor em vez de um homem santo vindo da Índia para o Tibete. Marpa fazia trabalhos regulares. Cultivava os seus campos, subia às montanhas, cuidava da exploração leiteira, fazia pagamentos aos servos e geria os detalhes da casa, ao mesmo tempo que ensinava.

Portanto, a vulgaridade de Marpa foi o ponto de partida. Ele não parecia ser um homem santo iluminado altamente místico, como seria de esperar, mas era uma pessoa muito comum. Era uma pessoa muito simples e prática que se preocupava muito com a sua riqueza e com as suas taxas de iniciação, uma pessoa que se preocupava com a sua quinta e os seus animais e a sua família.

Assim, a desilusão é um ponto de partida, mas é meramente um ponto de partida. Tendo ficado dececionado, precisa então de ceder a isso. Precisa de aceitar tudo isso. Precisa de dizer: "OK, até isto está OK. Estou disposto a aceitar estas coisas", mas isso, também, nem sequer é suficiente. Além disso, existe um nível realmente subtil de desilusão, quase sob a forma de castigo.

Em termos de existir ou manter o seu ego, quanto mais houver um reduto do ego, mais necessária é uma operação. E uma vez que Milarepa era uma pessoa muito extrema na altura, ele precisava de ter mais oportunidades para perceber e abandonar as suas fantasias e esperanças. Isso desempenhou um papel muito importante.

Poderíamos então dizer que é uma necessidade experienciar a desilusão no início da jornada espiritual. Depois disso, também tem de destruir os ajustamentos filosóficos que poderá fazer por causa dessa desilusão. Por exemplo, se descobrir que o seu professor ou amigo espiritual é uma pessoa comum, poderá dizer: "É porque eles são tão extraordinários que são comuns!". E é por causa disso que pensa: "Estou disposto a aceitar tudo o que aconteça". Tendemos a desenvolver atitudes filosóficas como essa. Encontramos formas de nos adaptarmos à situação e, uma vez adaptados, pensamos: "Agora vou ser salvo".

Tudo o que eu precisava de fazer para além disso, já o fiz. Portanto, poderia receber este presente sem trocar nada ou dar nada da minha parte". Assim, precisamos de um segundo tipo de desilusão, quase sob a forma de uma execução, por assim dizer. Precisamos de um esfolar da pele do ego, de um arrancar da sua estrutura óssea, de um desmascarar de tudo o que tentamos esconder por trás, tal como a filosofia que desenvolvemos. Tal execução torna-se extremamente importante.

Essa é a experiência que Milarepa teve, e também poderia ser aplicável à sua própria vida. Entrar na espiritualidade requer desmascarar a sua máscara. E o orgulho que desenvolve por ter desmascarado torna-se outra máscara, por isso temos de desmascarar isso também.

** Chögyam Trungpa, Cutting Through Spiritual Materialism (Boston: Shambhala Publications, 1973).*

10

Disciplina Direta

Depois de um estudante ter aceite o tipo de disciplina pelo qual Milarepa passou, depois de um estudante ter sido testado, ter armado um banzé e tentado todo o tipo de coisas, o que surge a seguir são uma maior devoção e disciplina.

Devoção: Quanto Mais Perguntas, Melhor

Neste caso, devoção significa render-se e abrir-se ao que acontece. Não está a tentar congeminar algo extra para poder conquistar o professor, nem vai contra o comando do guru. Em vez disso, aceita tudo o que foi dito — mas, ao mesmo tempo, tudo é muito questionável.

Pode ter ouvido histórias sobre como certos professores no passado diziam aos seus estudantes que não havia espaço para quaisquer dúvidas, nenhuma mesmo. Diriam que os estudantes deveriam ou entrar de cabeça ou cair fora. Mas, no que diz respeito a Milarepa e à tradição Kagyü, quanto mais perguntas, melhor. Portanto, a abordagem Kagyü é diferente: pode entrar se tiver uma atitude mais crítica. Se questionar pouco e o seu compromisso for puramente baseado na submissão, é considerado muito matreiro e perigoso. Se está apenas a aceitar as coisas por ouvir dizer, pelo seu valor facial, isso é extremamente perigoso e não funciona a longo prazo. Ter mais perguntas é muito melhor: é mais realista e fértil.

Disciplina: Apreciar as Suas Neuroses como a Base de Trabalho

A par de ter uma atitude mais crítica na devoção, é importante ter uma atitude crítica na aprendizagem e no estudo, enquanto simultaneamente procura diligentemente praticar e estudar. Milarepa sentou-se na sua caverna durante muito tempo e atingiu a iluminação durante a sua vida, mas o processo pelo qual passou foi extremamente doloroso e árduo. A razão de ter sido tão árduo e doloroso foi o facto de ele estar a examinar cada partícula da sua neurose como uma base de trabalho. Era como se a sua própria merda lhe fosse servida ao pequeno-almoço, almoço e jantar, repetidamente, o tempo todo. Se examinar as suas neuroses desta forma, para começar não gosta da sua própria merda. É demais ser-lhe servida merda às refeições três vezes por dia. Não é nada agradável — é terrível — mas esse parece ser o único caminho. Precisa de apreciar, perceber e trabalhar com o seu próprio produto, o produto do seu próprio mundo particular.

Cria a fragrância do ar no seu mundo e em redor do seu quarto a partir do cheiro das suas próprias axilas. Embora isso possa parecer muito pavoroso e desagradável, é, no entanto, muito trabalhável. Se não estiver disposto a trabalhar com o que tem e com o que é, no momento, a situação torna-se muito falsa nesse ponto. Não há outra forma de trabalhar consigo próprio — nenhuma mesmo, absolutamente nenhuma!

Basicamente, a disciplina é: sentar-se de manhã, sentar-se ao meio-dia, sentar-se à noite. Mas, na verdade, não existe fronteira entre as três: sentar-se o tempo todo. Constantemente sentar, sentar, sentar. Praticar, praticar, praticar o tempo todo. No início, a sua merda da manhã é considerada o pequeno-almoço, a sua merda do meio-dia é considerada o almoço e a sua merda do

fim do dia é considerada o jantar. Mas depois começa a perder toda a perspectiva. Há merda por todo o lado, está em todo o lado, e começa a sentir que enfrentar continuamente a sua própria neurose, afinal, não é nada de especial. Portanto, a disciplina é uma apreciação das suas próprias falhas, um banquete da sua própria merda, em vez de se estar a castigar o tempo todo.

Disciplina Teísta e Não-Teísta

Várias tradições têm os seus próprios estilos de punição, diferentes formas de se autoflagelarem. Pode passar fome, espancar-se até sangrar ou deixar-se completamente sedento. Todo o tipo de truques foram desenvolvidos. Em muitos casos, estes truques são feitos em nome de Deus, não em nome da própria sanidade. E, infelizmente, passar por este tipo de processo tende a gerar mais insanidade do que sanidade. Não era esse o objetivo. Embora esta forma de se relacionar com Deus tivesse o intuito de trazer sanidade, de alguma forma isso não acontece.

A disciplina de Milarepa era muito poderosa e extraordinariamente inflexível. Ele sentava-se e sentava-se num assento de rocha sem quaisquer almofadas até que as suas nádegas se tornassem incrustadas na rocha e assumissem a forma das curvas individuais dessa rocha. Milarepa tornou-se completamente um com a rocha, um com o musgo na rocha. Sentar-se assim fazia sangue das suas nádegas, mas isso podia ser curado.

Finalmente, Milarepa tornou-se parte da rocha: era completamente uma estátua de rocha. Mas o que Milarepa estava a fazer não era considerado flagelação, como em certas tradições católicas de autopunição. Milarepa nunca se sentou em meditação numa rocha como castigo ou para curar ou purificar os seus pecados. Ele apenas sabia que devia meditar muito. Foi por isso que se sentou no seu assento de rocha. Não tinha nada a ver com castigo, e não tinha nada a ver com condenar um ser humano que se afastara dos princípios divinos. Tratava-se puramente da necessidade de sanidade básica.

Para desenvolver a sanidade básica, relaciona-se com a terra, com a rocha. Senta-se e pratica muito. Mas isto não significa que deva colocar pedras dentro do seu *zafu*. A filosofia teísta ocidental da disciplina é que, quanto mais sofrer, mais sanidade lhe será concedida. Mas na tradição budista não-teísta, quanto mais disciplina houver, mais sanidade se desenvolverá. Portanto, a disciplina não-teísta não é um castigo, mas é muito simples e direta. Deste ponto de vista, a disciplina é muito importante para a sanidade.

De facto, a disciplina é sanidade, em certo sentido. A sanidade baseia-se em ver o que está a acontecer em redor do seu mundo e acompanhar esse padrão particular e, onde quer que haja necessidade de disciplina,

simplesmente fá-lo. Portanto, disciplina significa ter um sentido de relaxamento e, ao mesmo tempo, um sentido de controle.

Orgulho Positivo e a Celebração da Devoção e Disciplina

Como vimos, a devoção parece ser um ponto importante na linhagem de prática, particularmente no exemplo de Milarepa. A devoção traz heroísmo e um orgulho livre de arrogância. Quando falamos de arrogância, referimo-nos à atitude de um indivíduo ou a um trabalho de superioridade (*one-upmanship*), e quando falamos de heroísmo, referimo-nos a um sentido de realidade, confiança e devoção. Tal devoção não vem de uma só direção; vem de duas direções. É um tráfego de dois sentidos, por assim dizer. Isto é, a devoção ao guru traz devoção ao caminho, e a devoção ao caminho que torna os indivíduos sagrados é, portanto, devoção a si próprio.

A confiança em si próprio é o início da devoção. Essa confiança na sua própria natureza inata pode ser explorada, descoberta e realizada à medida que avança. E, a partir daí, essa confiança começa a expandir-se para um nível superior onde existe uma compreensão mútua de si e da sua prática. Assim, a devoção poderia ser considerada como uma experiência total. Devoção pode significar que é devoto de alguém. Por exemplo, pode ser um bom enfermeiro para um velho moribundo, um avô, e limpar a sua merda e dar-lhe comida à colher. Esse tipo de devoção e dedicação pertence à ala de geriatria ou algo semelhante. Mas, neste caso, a devoção é devoção total. Vem de todas as direções, de cada direção.

Em termos de devoção, a prática sentada da meditação torna-se importante: é como uma espinha dorsal ou coluna vertebral. Sem a prática da meditação, torna-se uma medusa, muito flácido. Deixa de ter um forte sentido de compostura, porque não tem coluna vertebral. Torna-se como um pedaço de carne crua. Ter algum tipo de coluna vertebral proporciona uma dignidade imensa na qual a arrogância está ausente, mas o orgulho torna-se importante. Essa dignidade e orgulho tornam-se num processo muito realista, muito genuíno e aberto.

Tal orgulho traz consigo a noção da importância de praticar a tradição de cada um e a própria meditação, tal como Milarepa fez na sua vida. Caverna após caverna e disciplina após disciplina, Milarepa foi capaz de passar por todo o tipo de práticas. Foi esse empenho completo, disciplina e paciência que tornaram Milarepa uma pessoa importante. Ele foi uma figura bem conhecida na linhagem por causa do poder do seu empenho, da sua abertura e da sua prática. Ele tinha intenções poderosamente boas em tudo o que fazia. Portanto, a prática sentada da meditação é muito importante como fonte de heroísmo e poder. Além disso, é a fonte da inspiração para se relacionar com o resto do

mundo no seu próprio estilo de vida. O exemplo de Milarepa da obtenção da iluminação numa única vida baseia-se em tal empenho e heroísmo.

A questão parece ser: quanto tempo podemos castigar-nos? Porque é que precisamos de nos condenar o tempo todo? Quantas vezes podemos fazer isso? Chega um ponto em que temos de nos tratar bem. Precisamos de ganhar coragem e celebrar a vida juntamente com a prática. Tal celebração está próxima da obtenção da iluminação numa única vida, na verdade.

Com a disciplina, começamos a ver as nossas próprias neuroses, os problemas e as promessas de todo o tipo que acontecem ao longo da nossa vida, mas, ao mesmo tempo, tudo se torna de alguma forma trabalhável. A disciplina é muito pessoal e é deleitosa. É esplêndido, magnífico, que se possa sintonizar com o mundo da disciplina sem se castigar ou flagelar, e que se possa celebrar tal empenho e disciplina. Essa é uma conquista fantástica e não precisa de um estado superior de consciência ou de um reino humano diferente; precisa simplesmente de compromisso e abertura.

Já está comprometido, por isso pode sentir-se em casa. Pode sentir-se em casa na linhagem e na hospitalidade da linhagem. E, para além disso, poderia abrir-se, relaxar e deixar-se ir. Continua constantemente a ser extraordinariamente cuidadoso e vigilante, mas essas qualidades parecem tornar-se simplesmente parte dos seus ornamentos.

Ao falar de disciplina e empenho, as pessoas tendem a ter a atitude de que tudo tem de ser sombrio e militante. A tradição Zen da América foi desviada por esse tipo de abordagem. Mas o empenho, a disciplina e a abertura não precisam de vir acompanhados de tal confusão. A disciplina genuína é muito nítida e, ao mesmo tempo, é poderosa e digna de celebração. A atenção plena (*mindfulness*) é muito revigorante de cada vez. A cada momento em que as bolhas da atenção plena começam a rebentar, há uma nova criação de ar fresco.

11

Expor os Truques Sujos do Ego

À medida que entramos nos detalhes concretos da vida de Milarepa, podemos ver como ele estava a lidar com problemas samsáricos. Vemos como o seu ressentimento em relação a isso trouxe problemas à sua vida. As suas estratégias samsáricas revelaram-se impraticáveis, pelo que certas coisas tiveram de ser abandonadas e rejeitadas, pessoal e devidamente. No que dizia respeito à sua abordagem samsárica, nada disso podia ser utilizado de todo.

A Natureza do Samsara

Basicamente, a natureza do samsara é o sofrimento. Para começar, o sofrimento que existe na vida comum é muito real, absolutamente real. O sofrimento do sofrimento que existe a par desse sofrimento é irreal ou questionável. E, para além disso, existe o sofrimento básico, que está sempre presente connosco. Portanto, o samsara é um saco gigantesco de confusão, luxúria e agressão. Sabemos que na América existe uma agressão imensa.

Existe uma agressão e um ressentimento absolutamente imensos em relação a nós próprios, aos nossos pais, aos nossos familiares, aos nossos professores, a tudo o que nos rodeia. A cada passo que damos, de cada vez que temos de parar num semáforo, sentimos que alguém nos está a tentar tramar.

Tal ressentimento está completamente enraizado. Há um constante ranger de dentes a acontecer o tempo todo — o tempo todo! É um estado de miséria. Não ousamos trabalhar em conjunto com o mundo. Em vez disso, continuamos deliberadamente a tentar reorganizar a nossa própria pequena agressão. Odiamos as nossas estrelas, o nosso sol, o nosso mundo. Esta pode ser uma forma de sofrimento um tanto exagerada, mas fala realmente nesses termos. Por isso, faz sentido perceber como estamos a trabalhar com o nosso ressentimento.

Sufrimento Cósmico

A questão da dor básica, ou sofrimento cósmico, não é tanto uma questão de dor física, mas é mais como uma mágoa básica, incerteza básica ou neurose básica. Sente-se fundamentalmente terrível e ressentido por o mundo o ter enganado. É a dor básica do ressentimento, que as aspirinas não conseguem curar. O problema é que somos incapazes de trabalhar com a realidade de forma adequada e plena. Refletimos constantemente sobre a sociedade e o mundo.

Perguntamo-nos se o sol e a lua não brilharam adequadamente sobre nós porque as nuvens estavam no caminho. Desejamos que o verão pudesse ser inverno e que o inverno pudesse ser verão. Quando está demasiado calor, pensamos que deveria estar demasiado frio; quando está demasiado frio, pensamos que deveria estar demasiado calor. Gostaríamos de controlar o cosmos, de ter tudo o que quisermos! Queremos que se estabeleça uma hospitalidade completa.

Sufrimento do Sofrimento

Para além desse problema cósmico, ou sofrimento cósmico, ocorre o sofrimento do sofrimento. Percebemos que somos incapazes de criar magia a

partir dessas situações. Percebemos que temos de tentar acomodar tais situações, mas não nos sentimos de todo predispostos a acomodá-las. É muito confuso. Um exemplo do sofrimento do sofrimento é ter uma falência e, ainda por cima, ser detido pela polícia. Tem um problema na sua vida e depois apanha um grande ataque de gripe. Já está confuso e depois recebe outra mensagem que é ainda mais confusa. É uma coisa atrás da outra — uma confusão atrás da outra, um caos atrás do outro — a acontecer o tempo todo. Esse é o sofrimento do sofrimento.

Sufrimento Comum

O último tipo de sofrimento é o sofrimento comum, que é muito gentil num certo sentido e muito amigável. Está apenas a sofrer pelo prazer de sofrer. Há confusão devido à sua própria confusão, caos por causa de si mesmo. No entanto, começa a sentir que a realidade é trabalhável. É muito comum e, ao mesmo tempo, é ameaçadora — e está a começar a trabalhar com isso. Portanto, no geral, no que diz respeito ao caminho budista, não podemos viver sem sofrimento. O sofrimento revela a nossa confusão, a nossa realidade. É tal como o que acontece quando os estudantes fazem perguntas depois de uma palestra: eles expõem ideias.

Trabalhar com o Ressentimento

Na vida precoce de Milarepa, a confusão já estava a ocorrer na sua mente. Ele estava a começar a fazer da sua vida uma paródia. Porque o estava a fazer, estava a começar a experienciar a realidade. A vida de Milarepa era muito comum e ele praticava uma abordagem ióguica muito tradicional. Embora o estilo de vida medieval de Milarepa possa não parecer aplicar-se a nós, aplica-se, porque temos o mesmo tipo de mente que Milarepa tinha. Portanto, temos algo a aprender com a vida dele: como o samsara representa sofrimento e dor.

Na sua vida precoce, Milarepa estava preocupado em ganhar muito dinheiro e em matar os seus familiares, e preocupações semelhantes estão sempre a acontecer nas nossas vidas. A nossa única insuficiência é não termos o poder mágico para matar os nossos familiares. Se tivéssemos de matar os nossos familiares com uma caçadeira, acabaríamos na prisão, o que não seria nada bom. Essa é a única diferença. A rejeição de Milarepa em trabalhar com a sua situação samsárica é, na verdade, muito próxima da nossa própria abordagem. Essa mesma rejeição é uma parte fundamental da nossa vida e poderíamos realmente trabalhar com esse quadro de referência. Esse ressentimento pelo samsara poderia ser trabalhável. Poderia ser relacionado de forma adequada e plena. Para trabalhar com esse ressentimento em relação às outras pessoas, à nossa situação e a nós próprios, temos de praticar.

Precisamos de nos sentar e dissolvê-lo. Precisamos de trabalhar com o ressentimento. Não há outra forma.

Fixação no Ego e a Renúncia ao Ego

Em relação ao sofrimento e aos problemas samsáricos dessa natureza, poderíamos então discutir o ego e a renúncia ao ego. A palavra ego é inglesa, como sabem. Em sânscrito, a palavra que transmite o sentido de ego é *alaya*. Em tibetano é *dak*, que significa "eu" ou "isto-idade" (*thisness*). Ao começarmos a discutir o significado de ego, não o estamos a fazer do ponto de vista dos junguianos, freudianos ou de outras abordagens psicológicas, mas estamos a falar do ego de uma forma exclusivamente budista.

A visão budista do ego é que ele é um incómodo, um obstáculo, ao passo que nas culturas ocidentais dizemos que se deve ter um ego melhor, para que se possa funcionar no mundo dos negócios e por aí fora. Além disso, poderíamos até dizer que temos um ego divino, que cuidaria da nossa espiritualidade, seja ela qual for.

No budismo, quer falemos de ego, *atman*, *dak* ou *alaya*, todos esses termos apontam para a fixação básica. Está a agarrar-se a uma determinada coisa e não quer desapegar-se dela. Está pendurado em algo, e esse algo é questionável. Mas o que é esse algo? Esse algo é muito embaraçoso. Talvez eu não devesse discuti-lo, para bem da imagem de todos, mas talvez devesse, para bem deste curso em particular. Ao falar de budismo, receio ter de ser selvagem. É muito embaraçoso discutir isto.

Para começar, este algo é algo que não queremos enfrentar. Estamos enojados com ele, com o que ele é. (Estamos a falar de nós próprios, já agora; não estamos a falar "deles"). Por causa deste algo, sentimos que, através de sucessivos e contínuos enganos de todo o tipo, poderemos finalmente ser capazes de ganhar algum tipo de guerra. Com este algo, não queremos sorrir realmente, mas apenas dar o pretexto de um sorriso.

No geral, temos uma parte privada, uma parte privada singular que não queremos revelar aos outros — de modo algum! Certamente não a queremos revelar a nós próprios. Até nos embaraça nos nossos sonhos, no nosso sono. Enquanto estamos sentados na sanita ou a tomar um bom duche, continuamos constantemente embaraçados connosco próprios. Esse algo faz-nos proclamar a nossa privacidade: "Preciso de privacidade. Podes deixar-me sozinho por um minuto? Preciso de pensar numa coisa. Tenho de ler um livro. Podes deixar-me sozinho por apenas um minuto? Oh, que bom ver-te! Adeus!".

Todos esses jogos pelos quais passamos existem na verdade porque queremos filtrar o nosso ego, o nosso problema de privacidade, que é uma

mostarda muito malcheirosa a fermentar o tempo todo. Mas, ao mesmo tempo, tais jogos ajudam-nos a sustentar o nosso "seja o que for". Portanto, temos um jogo duplo a decorrer: um jogo a decorrer com os outros e um jogo a decorrer connosco próprios. É a isso que se chama ego.

Aqui e ali temos várias experiências de embaraço e hesitação, mas não queremos realmente que ninguém exponha isso. Gostaríamos de manter isso extraordinariamente secreto, mantê-lo dentro de nós o tempo todo. Por isso, tentamos sempre reprimir, mesmo de nós próprios. Às vezes, achamos muito difícil olharmo-nos ao espelho e animarmo-nos. Tentamos fazer uma careta engraçada para nós próprios, mas não parece ter graça nenhuma. É deprimente, embaraçoso, revelando tudo no nosso rosto.

O espelho atira-nos as coisas de volta à cara e ficamos embaraçados tudo de novo. Existe essa parte privada, mas esta parte privada não é a ideia convencional de partes privadas. A ideia convencional de partes privadas é não querer expor o corpo: os órgãos genitais, as mamas, o corpo estranho com as suas sardas e borbulhas e pelos a crescer por todo o lado. O embaraço em relação a tais coisas já está a desmoronar-se na chamada cultura americana. Existem colónias de nudistas, e maridos e mulheres já não se sentem embaraçados ao despirem-se à frente do cônjuge. Se o fizessem, seria considerado antiquado. No entanto, expor esta parte privada não tem tanto a ver com tirar a roupa. Há mais do que tirar a roupa. A ideia de rutura, de reconhecer a própria parte privada, é na verdade muito subtil. Em vez de partes privadas, existe apenas uma "parte privada", uma coisa singular: é a sua própria mente!

A nossa mente está tão lixada e confusa e, ao mesmo tempo, tenta ser tão matreira o tempo todo, como sabemos. Fazemos o nosso melhor para manter as aparências e depois dizemos que foi apenas um ensaio, mas não funciona bem assim. Um problema adicional com isso é que não temos sentido de dignidade. Portanto, a única coisa que pode ocorrer na nossa vida — em relação às outras pessoas, ao nosso mundo e a nós próprios — é ser enganador. Isso acontece sempre. Cada um de nós tem a sua própria versão, o seu estilo particular de guardar segredos de todo o tipo, o que é algo inominável.

É absolutamente chocante. Pode parecer bem arranjado, bem comportado, uma pessoa tão razoável, mas por trás de tudo isso há cargas e cargas de lixo que não quer deitar fora. De facto, quer fabricar mais lixo, repetidamente. Continua a produzir lixo maior, milhões e milhões de vermes, e fica pedrado com isso. Tem vermes no cérebro, no coração, no estômago,

onde quer que guarde os seus vermes, o que o deixa pedrado. Alguém tem de ser honesto sobre isto; caso contrário, tudo vai por água abaixo.

A disciplina espiritual serve para manter ou preservar a sanidade das pessoas. A este respeito, o exemplo de vida de Milarepa ajuda-nos a ver como mantemos o nosso engano e o nosso embaraço connosco próprios. Na canção «O Desafio de uma Demónia Sábia»*, uma she-demon aparece perante Milarepa como uma manifestação precisa desse tipo de confusão. Basicamente, queremos agarrar-nos à nossa confusão e não queremos ceder a quaisquer mensagens vindas de fora. Deixamos que o mundo seja confuso, para que ninguém nos consiga apanhar. Esperamos que as pessoas pensem que somos boas pessoas, pessoas fiáveis. Esperamos que elas nos possam salvar. Essa abordagem é um problema, mesmo que já se tenha começado a praticar. Por exemplo, mesmo depois de Milarepa ter estudado com o seu professor Marpa durante muito tempo, e de ter recebido todo o tipo de ensinamentos de Marpa, ele ainda era incapaz de abandonar esse embaraço em si, ao qual poderíamos chamar "ego".

Os constituintes básicos do ego são de três tipos simples: o primeiro é a paixão, o segundo é a agressão e o terceiro é a ignorância. Paixão significa tentar sugar as coisas, colecionar coisas para si próprio. Agressão significa expulsar ou exorcizar qualquer coisa que vá contra o seu esquema particular. Ignorância significa ignorar qualquer coisa que surja e que o coloque em evidência, porque é demasiado embaraçoso olhar para ela. Estes três operam sempre no nosso ego básico, e esse ego básico tem lugar o tempo todo. É o que se conhece como fixação no ego, e não há nada de respeitável nisso.

A renúncia ao ego só tem lugar quando alguém, sob a forma de um professor, guru, mestre ou amigo, começa a expor os seus truques sujos. Esses truques não têm sido assim tão espertos; são truques conhecidos. Em dois mil anos de prática budista, ao longo da linhagem, no que diz respeito aos praticantes reais, todos na tradição budista conhecem todos esses truques, incluindo os truques dos séculos XX e XXI. Portanto, não há forma de alguém se safar dizendo: "Não achas que estou iluminado?" e ter o professor a dizer: "Claro, força". Em vez disso, o professor diria: "Parece que estás passado. Parece que te estás a enganar a ti próprio".

As pessoas podem ser extraordinariamente dedicadas à prática e querer fazer tudo o que lhes é dito, mas, ao mesmo tempo, têm os seus pequenos esquemas a passar-lhes pela cabeça. Pensam: "Se eu fizer tudo como prescrito na minha aprendizagem, um dia serei eu o governante". É a isso que se chama materialismo espiritual. Absolutamente. O materialismo espiritual trata de tentar construir o seu ego. Sente-se ótimo! Fantástico! Pode ser merda, mas

continua a pensar que é *mousse* de chocolate! Mas se quiser praticar a verdadeira espiritualidade, tal polidez não funciona. Tem de ser honesto e real. Se é merda, é merda! Não é realmente chocolate.

No «Desafio de uma Demónia Sábia», através do seu encontro com a demónia, Milarepa começou a perceber que tinha sido enganador para consigo próprio. É por isso que a demónia era chamada de demónia "sábia". A situação era sábia, por isso Milarepa começou a ceder a essa situação. Nesta história, os fantasmas que aparecem a Milarepa não são pessoas externas, mas as suas próprias manifestações. A história da demónia sábia representa o facto de que não se pode pregar partidas às situações e convertê-las no que se quer. Se for tão veloz que vá contra um poste de iluminação, o poste poderia ser considerado uma demónia sábia: um poste sábio.

A renúncia ao ego só pode ocorrer se estiver disposto a desistir do seu próprio engano. Quando alguém lhe diz constantemente que você está cheio de merda, pode não acreditar; mas quando começa a cheirar a sua própria merda, começa a perceber que é esse o caso. Começa a expor o seu próprio engano. Então, tendo já exposto o seu próprio engano, não há muito mais para manter em segredo. Portanto, começa a sentir-se bastante mal, e não há nada a fazer senão renunciar a esse engano. Torna-se óbvio.

Neste ponto, em termos da sua relação com o mundo, você é o mundo. Já não existe tal coisa como "você" e "mundo exterior": você é o mundo. Você é o mundo, você é as ruas da cidade onde vive. Não existe de todo uma divisão. Você é o que é. Você é o sol e a lua, o seu relógio e o seu telefone, o seu autocarro e o seu táxi. Você é o que é. Se perceber quem é, é tanto o de fora como o de dentro ao mesmo tempo. Portanto, não existe tal coisa como privacidade. Toda a gente sabe o que está a fazer e quem você é, de qualquer modo. Embora isto possa soar terrivelmente claustrofóbico, é verdade. E se tentar encontrar algo diferente do que é, obviamente terá problemas.

** Para uma discussão sobre esta canção, veja o capítulo 21, «O Desafio de Milarepa de uma Demónia Sábia».*

12

Romantismo Espiritual

Quando aplicou todo o tipo de táticas e métodos para conquistar o guru ou amigo espiritual, mas foi incapaz de o conquistar com a sua credencial de ego e com a sua existência; quando está quase ao ponto de acreditar que é indigno de receber ensinamentos, algo acontece: ocorre uma rutura. Percebe que não pode agarrar-se à sua credencial de ego. Nesse ponto, o significado do

desespero torna-se muito claro. Ser incapaz de se agarrar ao ego é o desespero final. No início, tal descoberta chocante é bastante dramática. Se não se pode agarrar ao seu ego, é como se tivesse perdido tudo o que tem no mundo.

Mas depois, de forma inesperada, o guru torna-se muito amigável, convidativo e gentil. Isso pode parecer suspeito devido ao processo pelo qual passou; no entanto, acaba por revelar-se verdade finalmente. Essa foi também a experiência de Milarepa. Milarepa sentiu que estava prestes a desistir de tudo, de qualquer tipo de esperança — nesse ponto, foi acolhido por Marpa, que lhe providenciou comida, abrigo e ensinamentos.

No início, Milarepa sentiu um sentido de temor, mas mais tarde tornou-se muito confortável. Milarepa começou a relacionar-se com Marpa como um pai real e genuíno que gerava calor, hospitalidade e sabedoria, e que começou a transmitir-lhe todo o tipo de informações. Milarepa recebeu instruções sobre como meditar, como prosseguir ao longo do caminho e como lidar e trabalhar com as experiências da vida quotidiana. Cada dia era deleitoso e ele estava a recolher informações constantemente.

Assim, Milarepa estava a começar a sentir-se muito confortável e sentia que gostaria de permanecer naquela mesma situação — nesse ponto, foi pedido a Milarepa que partisse! Foi-lhe dito para voltar para casa e começar a praticar, o que foi bastante surpreendente. Mas de forma alguma foi perturbador, porque já se tinha desenvolvido uma confiança básica.

Poderia aplicar essa experiência a si próprio. Pode ter recebido informações e ter recebido todo o tipo de orientações valiosas para a sua jornada, e querer ter mais informações. Pode estar a começar a apreciar a presença de um guru. No entanto, se não houver um intervalo suficiente, se não houver uma ausência suficiente do guru físico, tudo se pode tornar bastante perigoso. A sua relação com o professor poderia tornar-se como ordenhar uma vaca.

O Regresso de Milarepa a Casa

O regresso de Milarepa a casa foi uma verdadeira revelação. No nosso caso, quando regressamos à casa dos nossos pais depois de já termos estado envolvidos nalgum tipo de disciplina espiritual, experimentamos a apreensão e o desconforto de, ou sentirmos pena dos nossos familiares e do nosso terreno de origem, ou termos a ambição de os converter à nossa doutrina. Mas no caso de Milarepa não havia ninguém para converter. Ele simplesmente teve de se adaptar ao seu terreno de origem. O lugar estava completamente desolado. A casa estava a cair e os campos de cevada estavam invadidos por ervas daninhas. O esqueleto da sua mãe estava na casa e os pássaros faziam ninhos na biblioteca da família.

Quando voltamos para casa, podemos descobrir que os nossos pais envelheceram e que a mesma casa familiar está um pouco degradada. Encontramos a mesma cena social familiar a acontecer com os nossos pais e com os nossos familiares. Tudo isto é extremamente deprimente e aborrecido e, ao mesmo tempo, ligeiramente assombroso. No geral, é algo desconfortável. Os nossos pais contam as mesmas histórias e expressam os mesmos desejos: que você seja uma pessoa de sucesso, que tenha roupas novas e dinheiro suficiente para cuidar de si próprio. Podem estar algo interessados no que você está a fazer, mas a sua preocupação principal é como você se relaciona com a casa e com a sua herança familiar.

Para Milarepa pareceu ser o mesmo, mas em vez de uma pessoa a falar com ele, Milarepa tinha todo o ambiente e a sua memória do passado. Voltar a casa foi um desafio tremendo, e depois veio a vingança da sua tia, que tinha descoberto que Milarepa estava na província. A sua tia tinha um ódio e uma sede de vingança tremendos e, ao mesmo tempo, sentimentos de culpa. Os ataques da sua tia foram como ser atingido pelas divindades locais, embora ser atingido por divindades locais tivesse sido algo mais cósmico. Havia uma sensação de caos e não havia nada que Milarepa pudesse fazer para se sentir em casa, exceto encontrar uma caverna adequada e meditar.

Eu diria que a jornada de Milarepa ao regressar a casa e ao tentar perceber como se relacionaria com a sua vida foi a sua primeira mensagem real e genuína de isolamento ou solidão. Ele experimentou a solenidade da solidão em vez da excitação da solidão. A solenidade da solidão é deprimente, porque não se consegue encontrar sequer um ponto de apoio para ir além dela. Em vez disso, tem de entrar na sua solenidade e isolamento. Tal solidão parece ser o ponto de partida de uma nova evolução na jornada espiritual. É muito aterrorizante.

Como estive fora de casa, a sua gente morreu e o monumento da família ficou dilapidado. Foi enviado de volta para casa pelo seu pai espiritual, que já não está consigo, e há caos por dentro e caos por fora, o que atua como uma tesoura que o corta em pedaços. Não há nada a que se agarrar. Poderia correr de volta para o seu pai espiritual e pedir segurança e proteção, mas então poderia acabar por fazer a mesma coisa tudo de novo. Poderia experienciar essa segurança a ser retirada repetidamente, e não pode dar-se ao luxo de fazer isso. Recebeu instruções valiosas e tem alguma força em si, mas não tem a certeza se essa força é puramente um sonho passado ou se é uma mensagem real. Está preso nessa situação totalmente desolada.

Mas algo permanece. Algo cria uma situação familiar, que é o próprio ego e a própria memória em termos de ego. Continua a ter a sensação de si

próprio a experienciar essas coisas pessoalmente, mesmo que seja um mito ou uma memória. Ainda há algo a que se pode agarrar: o seu ego. Neste caso, poderíamos dizer que o ego não é considerado destrutivo ou um obstáculo, mas que o ego foi ferido.

O sentido de segurança torna-se avassalador: com o ego, tem um ponto de referência ou base de trabalho. Precisa de começar com alguma coisa, por isso começa com a sua mente subconsciente básica: "eu", "a minha existência", "a minha solidão". Há um sentimento de falta de escolha. Assim, o primeiro encontro com o isolamento é um encontro com o próprio ego real, sem qualquer roupa. Está-se a encontrar com o ego nu: um ego muito assertivo, muito distinto, claro, definido.

A partir desse ponto de perceber o seu ego, tenta então lentamente encontrar recursos inspiradores dentro de si próprio. Esses recursos parecem vir do ego, mas precisa de ter algum ponto de partida para perceber a desolação e o isolamento. Pode estar a passar por todo o tipo de "viagens" (*trips*), todo o tipo de experiências; no entanto, essas experiências são trabalháveis. Elas podem ser relacionadas pelo próprio facto de o isolamento ou solidão ser a perspectiva do ego. O sentimento de solidão é o facto de o ego não ter ninguém para o confortar, ninguém para atuar como apoio moral.

Uma das diferenças entre esta fase e as fases anteriores é que há menos agressão. Não há culpa nem ódio. O isolamento é simplesmente o sentimento de estar em lugar nenhum, nem sequer perdido. Obviamente, há uma tristeza tremenda por não haver nada à sua volta a que se possa agarrar. Mas é o seu próprio ego a atuar como a voz dessa tristeza e solidão. Não pode culpar ninguém nem ficar zangado. Não há ponto de referência, nem fonte de comunicação.

Ir para Retiro: Desolação e Romantismo

Esse ponto de partida é muito útil, muito valioso. No caso de Milarepa, foi a inspiração para ir para retiro. E no nosso caso também, participar num retiro é uma forma de expressar esse isolamento, essa solidão, essa qualidade desolada. No retiro, todo o tipo de perguntas podem passar-lhe pela cabeça — como e porquê — mas, ao mesmo tempo, é isento de culpas. Pode experienciar medo, mas esse medo revela-se como sendo puramente uma expressão da solidão.

Está a tentar entreter-se, por isso fabrica o medo. Pode voltar às suas notas, às suas notas mentais ou álbuns de recortes do passado. Mas isso torna-se aborrecido, por isso volta constantemente à estaca zero. Cozinhar, dormir

ou caminhar podem tornar-se uma fonte de entretenimento. Há pouco para fazer, por isso fica grato por eles providenciarem algo. Mas mesmo isso volta à estaca zero.

Eventualmente, tende a ficar algo desiludido com tudo isso. Vê que essas experiências de retiro não são exatamente sentimentos de miséria, mas há um sentimento muito ténue e subtil de que se está a apaixonar por algo. No início do retiro, estava irritado com os insetos à sua volta, mas começa a desejar poder convidá-los para uma festa ou para jantar. Começa a sentir apreciação. Um subtil romantismo está a acontecer, devido inteiramente à experiência de não haver nada com que se entreter, de modo que tudo volta para si.

As canções de Milarepa na fase inicial do seu retiro são canções de amor. Ele louva a vizinhança, as montanhas e a sua caverna. Louva a sua desolação, a sua solidão e a memória do seu guru. Da mesma forma, no retiro, começa a achar que a tristeza e a desolação parecem românticas. Sente que há algo a que se prender, de certa forma, mas se for longe demais, desaparece. É um caso de amor muito subtil, mas é definitivamente romântico.

Não só se apaixonou pelo ambiente e pelo seu isolamento, como também sente que o seu guru teve muito a ver com isso. Começa a apreciar o guru como um pai ou mãe. Vê o guru como um casamenteiro genial, aquele que casou você com este lugar desolado. E neste ponto, reconhecer o valor do guru torna-se ver que você também é alguém precioso.

Portanto, poderíamos dizer que a sua tristeza provoca o romantismo: romantismo espiritual. Embora tal tristeza possa ser materialista, fundamentalmente é espiritual ou mesmo, se pudéssemos ser corajosos o suficiente para dizer tal coisa, mística. Há um tom de uma experiência mística. A sua tristeza desperta em si um talento artístico tremendo.

Milarepa compôs canções e começou a ver as cores e as vistas que aconteciam à sua volta a tornarem-se muito reais. A forma como o sol brilhava, a forma como a lua se punha, a forma como as nuvens se moviam, o sopro do vento, os sons dos mochos a piar à noite, os mosquitos a pousar nele, tudo se tornou extremamente real. Tudo o que via tornou-se completa e totalmente uma expressão de um gigantesco mundo de romantismo, colorido e fantástico.

Poderíamos dizer que toda a noção de estar em retiro é irreal, uma expressão de ser um maluco desorientado ou de estar a "viajar". Mas a prática do retiro tem validade. Não se pode considerar o retiro como desagradável ou apenas como um desvio no caminho. Estar em retiro é muito valioso, porque não vê o seu ego estar sozinho há muito tempo — de facto, nunca o viu. No retiro, pela primeira vez, começa a ver que o seu ego está nu.

Não está exatamente sem ego: existe ego, mas esse ego é um ego nu, e começa a explorar o mundo à volta dele. Portanto, ir para retiro introduz-lhe a nudez do ego e uma apreciação subtil do isolamento ou solidão. Quando está em retiro, e livre de qualquer tipo de segurança, mesmo do seu guru, tem de recorrer constantemente aos seus próprios recursos.

13

Solidão, Empenho e o Deleite na Prática

Ao estudar a vida de Milarepa e o seu significado, gostaria de deixar bem claro que ela se aplica a nós e à nossa vida também. Partilhamos a mesma vida que a de Milarepa: a sua infância, a sua educação, as suas provas e tribulações com o seu professor e, finalmente, a sua prática de meditação e obtenção da iluminação. Todas essas experiências aplicam-se basicamente a nós também, pelo que este tema poderia estar definitivamente atualizado. Em ligação com isso, vamos continuar a focar-nos nos aspetos de disciplina e empenho da vida de Milarepa.

Deleite na sua Prática

Empenho é uma tradução direta da palavra sânscrita *virya*, que significa "trabalho árduo" ou "esforço". Assim, como ponto de partida, a questão é saber se se tem empenho ou disciplina suficientes. A disciplina só pode ser mantida pela atenção plena-consciência (*mindfulness-awareness*): com a atenção plena-consciência, a disciplina acontece por si própria. Shantideva, nos seus escritos no *Bodhicharyavatara**1, definiu *virya* como o deleite naquilo que se está a praticar.

A ideia é que, quando se começa a sintonizar com o que se está a fazer, existe uma qualidade de deleite e apreciação. Assim, com a disciplina, a sua atitude é de deleite. Mesmo que não o diga ou demonstre realmente, existe um sentimento de alegria e apreciação. Quando esse sentido de deleite começa a acontecer, a disciplina torna-se um processo natural.

No entanto, é preciso pressionar-se a si mesmo. É necessário, pelo menos, algum tipo de impulso. *Virya* não desce simplesmente sobre nós; temos de a manivelar. É como acender um fogo. É preciso acendê-lo, e é preciso soprar, e depois de o ter feito, passamos a ter um fogo natural que arde

sem controlo. Da mesma forma, no início, a disciplina é muito aborrecida e desafiante, mas, a certa altura, essa disciplina torna-se uma experiência real de energia. Portanto, identificar-se com a prática é o início do empenho e, a um certo ponto, o empenho torna-se natural.

A disciplina implica definitivamente ser operoso, mas operoso com inteligência. Está relacionada com a aprendizagem. Quando a disciplina e a aprendizagem se tornam uma só, tem-se mais empenho porque tudo começa a encaixar. Foi dito que as disciplinas, tais como as *paramitas*, não podem ser praticadas sem *prajna*, ou conhecimento.*2

Num extremo, algumas pessoas veem a disciplina e a prática da meditação como um castigo. A ideia da prática como castigo é um problema que surge com a tendência americana para a militância e em algumas vertentes do cristianismo popular. No outro extremo, alguns chamados hindus americanos têm a ideia de que a prática tem de ser exasperadamente e deleitosamente "mel-com-leite". Pensam que tudo deveria ser sempre muito alegre e prazeroso, e tentam trabalhar para se sentirem bem o tempo todo. No entanto, em Inglaterra, falei com muitos grandes praticantes contemplativos católicos, tais como Beneditinos e Cartuxos, que pareciam compreender realmente a disciplina.

A abordagem deles era a de que não tinham de tentar demonstrar a sua disciplina a ninguém; limitavam-se a fazer a sua própria prática, tal como Milarepa fez. Por isso, tinham um sentido de deleite. Eles resplandeciam, quase fisicamente, e eram realmente alegres e cheios de trocadilhos. Ao mesmo tempo, eram muito retos e muito diretos. Eles mostraram que a verdadeira e genuína experiência contemplativa está a ter lugar em áreas remotas da cristandade.

É uma ideia comum a de que não se deve gostar de trabalhar. A ideia é que, se for um burocrata realmente bom, não deve gostar disso. Deve trabalhar arduamente, mas se começar a gostar, existe a possibilidade de estar a ocorrer corrupção. Essa abordagem é muito vívida e faz com que as pessoas se voltem contra a sua própria burocracia. Mas na abordagem budista, o prazer não é considerado corrupção. O prazer é considerado como confiança naquilo que se está a fazer, por isso o prazer está OK. Está tudo bem. Outra ideia sobre a disciplina, e particularmente sobre a prática da meditação, é a de que temos de nos tornar religiosos. Para sermos piedosos, pensamos que precisamos de esquecer a nossa vida e tornar-nos outra pessoa qualquer. No entanto, o ponto básico exemplificado pela vida de Milarepa é que este não é o caso.

Por disciplina e prática, referimo-nos a trabalhar com a sua vida e o seu mundo aqui e agora, nesta mesma hora, neste mesmo minuto. Esse é um ponto

muito importante: está a trabalhar com a sua vida. Se considerar tudo isto como algo que poderá praticar um dia, parece estar a perder inteiramente o sentido. Pode imaginar que se reformará do seu emprego e construirá uma casinha à beira-mar ou nas montanhas.

Terá uma cabaninha simpática e um fogão a lenha e fará a sua prática e morrerá em paz. Mas não haverá tal coisa como uma morte pacífica, se adotar essa atitude. Em vez disso, estará inquieto e aborrecido com a sua reforma e quererá voltar aos seus pequenos projetos. Apesar da sua meditação, no fundo da sua mente descobrirá que morreu em completa agitação.

Pode não estar em idade de reforma, por isso pode pensar que pode trabalhar arduamente agora, adotando uma abordagem económica secular completa e esquecendo tudo o resto. Pode pensar que pode apenas ouvir muito, recolher notas nos seus cadernos e depois passar a ganhar muito dinheiro e ter uma vida interessante. E depois disso, quando for suficientemente idoso, pensa que pode desistir de tudo isso e divertir-se algures na costa do Maine ou na beira-mar da Califórnia. Mas quanto mais estuda o budismo, mais irrelevante se torna esse tipo de abordagem.

No budismo, a disciplina acontece todos os dias. As práticas de meditação que Milarepa fez, e o que nós próprios poderemos estar a fazer, aplicam-se a pessoas que têm empregos das nove às cinco. Aplicam-se às fortes pressões da vida. Pode pensar: "Onde estão as cavernas? Como posso fugir para uma caverna e praticar na solidão?". Mas com disciplina, pode usar o seu tempo livre para meditar. Pode dedicar as suas férias à prática da meditação. Pode não gostar disso como as melhores férias, mas por vezes as melhores férias também se podem tornar bastante aborrecidas! As férias não fazem muito sentido: apanha mais indisposições gástricas, come muito, bebe muito e apanha demasiado sol, o que não lhe faz nenhum bem. Portanto, umas férias limpas estão bem.

Também tem os seus fins de semana para praticar: essas pequenas férias podem ser dedicadas a retiros de meditação também. Essa é a ideia geral de como a disciplina pode ser aplicada no nosso mundo industrial americano do século XX. Em ligação com o dharma e com o ensinamento de Milarepa, a ideia é que cada momento é um momento de disciplina e empenho. Existe a honestidade e a pureza de se relacionar com cada minuto com frontalidade.

O Empenho Começa com a Solidão

O empenho surge quando percebemos o nosso isolamento, quando começamos a não nos enganar a nós próprios de que temos companhia, de que temos babysitters. O empenho surge quando percebemos que, tenhamos ou não babysitters, continuamos sozinhos. Podemos ter a nossa televisão,

revistas, jornais e palavras cruzadas, mas continuamos sozinhos. Estamos sempre sozinhos. Essa percepção do isolamento ou solidão é uma experiência muito poderosa.

Mesmo que sejamos gêmeos, continuamos a nascer individualmente e morremos definitivamente de forma individual. Experimenta a sua própria chávena de chá individualmente. Se tiver sede, alguém não pode beber uma chávena de chá por si; tem de o fazer por si próprio. Tudo é o seu próprio projeto, o seu próprio trabalho. O significado disto é que estamos todos muito sozinhos, muito solitários. Experimentamos sozinhos, morremos sozinhos e nascemos sozinhos, individualmente. Somos indivíduos, por isso somos pessoas solitárias. Toda a gente é!

Juntamo-nos a clubes, temos conversas agradáveis com as pessoas, divertimo-nos com as pessoas, casamos, temos filhos e tomamos todo o tipo de medidas para sermos acompanhados por outra pessoa — mas, ao mesmo tempo, fazemos tudo isto individualmente. Se casamos, eu caso-me e você casa-se individualmente. Podemos dormir na mesma cama ou partilhar a mesma cozinha, mas estamos a fazer as nossas coisas individuais, apesar disso. Portanto, não podemos realmente ter companhia completa. Não podemos ser completamente dissolvidos, uma pessoa na outra — é impossível. Por isso, estamos sozinhos, absolutamente sozinhos!

Tentamos expressar as nossas experiências emocionais aos outros, mas por mais eloquentes que possamos ser, continua a ser apenas pintura com os dedos. Não conseguimos realmente expressar as nossas experiências ou as profundezas das nossas emoções inteira e plenamente a outra pessoa. Nunca foi feito no passado e nunca será alcançado no futuro. Por muito que a tecnologia se possa desenvolver no mundo da eletrónica e por aí fora, por muitos dicionários que existam, de alguma forma continua a ser uma experiência individual.

Somos nós próprios, sozinhos, definitivamente sozinhos, o tempo todo. É um mundo muito solitário desse ponto de vista. Cada um de vós, eu incluído, está a fazer a sua própria jornada individual. O isolamento e a individualidade que experimenta — a dor, o prazer, a desilusão e tudo o resto — é a sua própria experiência individual. Nada pode ajudar nisso. Não existe mais nada, exceto o que é conhecido como prática. A prática é o único caminho.

Olhar para a Frente

A prática está ligada à noção de olhar para a frente. À medida que pratica, começa a perceber que gostaria realmente de olhar para a frente, em vez de se recostar e convidar o prazer. Tal como na vida de Milarepa, vê que a solidão faz parte do isolamento, e o isolamento faz parte do empenho. É uma

experiência muito romântica, como apaixonar-se. Quando se apaixona por outra pessoa, sente-se deleitado e alegre e, ao mesmo tempo, é ligeiramente doloroso. Essa alegria e dor experienciadas ao apaixonar-se é uma redescoberta da sua individualidade, de quanto se pode dissolver. Desejaria poder dissolver-se na outra pessoa completamente, tornar-se parte dessa pessoa inteiramente, mas é incapaz de o fazer. Experimenta obstáculos físicos e psicológicos definidos e percebe que não se pode dissolver fisicamente em alguém de forma verdadeira e plena. Portanto, apaixonar-se, deste ponto de vista, é ao mesmo tempo descobrir a solidão. Isto não pretende ser necessariamente crítico, mas é o estado natural de como as coisas acontecem na nossa vida quotidiana. É como as coisas ocorrem na nossa vida, no nosso mundo comum.

Olhar para a frente significa que não tem nada a manter. Descobriu a sua solidão, por isso já não tem de manter as suas babysitters. Limita-se a olhar para a frente e tem a sensação de estar numa jornada. Não tem medo de quem lhe faz companhia, mas continua inspirado. É como voar sozinho: não se pode ficar parado no ar; continua-se sempre a andar. Existe o romantismo de que uma jornada real está a ter lugar, de que algo lhe está a acontecer, e olha para a frente com um coração vazio, pulmões abertos e um sentimento de isolamento ou solidão à medida que avança. Parece muito leve, em oposição a muito gordo. Não é como uma carraça gorda que se enterra na sua pele e tenta continuar a sugar o seu sangue. Em vez disso, é como uma águia faminta que voa sem demasiada comida na barriga. Portanto, existe uma sensação de leveza e de avanço. Com esse sentido de romantismo, começa a praticar muito. Sente-se inspirado pela prática.

Se não houvesse jornada, limitar-se-ia a castigar-se na sua cela de prisão, por assim dizer. Não há outra escolha senão essa. No entanto, a jornada poderia tornar-se visão errada se guardasse algo para si. Se tentar voar com o estômago cheio, não é visão correta, porque tem algo reservado. Enquanto voar com o estômago vazio, é visão correta. Está a ir para a frente. Mas não há promessa — definitivamente não há promessa! Pode experienciar as nuvens, o pôr do sol e o ar fresco à medida que passa, mas quem se importa? Se estiver a seguir alguém logo à sua frente, como um grande jato ou uma grande águia gorda, isso poderia ser materialismo espiritual. Se estivesse a seguir algo assim, seria terrível. Não deve ter ninguém à sua frente, ninguém a seguir. Deve apenas planar no espaço vazio.

Se parar de voar, obviamente cometerá suicídio: irá por ali abaixo — *whoops!* Dizemos que a jornada está fundamentada (*grounded*), mas não é isso que se quer dizer com fundamentada. É a ideia errada. Fundamentação não significa que tenha de desistir do seu sentido de inspiração. Em vez disso,

é um sentimento de vivacidade, de que as suas faculdades estão a operar e de que tem uma saúde ideal.

Essa é a ideia de uma jornada que está fundamentada. Não nos referimos a tornar-se um verme e a cavar na terra, o que parece ser a ideia oposta. Em termos da vida e da jornada de Milarepa, ele sempre se identificou com uma águia — ou um abutre, na verdade. Na tradição tibetana, um abutre é uma ave que voa muito alto, não caça nem mata, e come o que resta. Assim, um abutre simboliza a não-violência e a vida pura. O abutre tem má fama no Ocidente, pobrezinho!

Quando participamos em retiros solitários ou fazemos a nossa prática sentada pessoal, começamos a perceber que a prática sentada é apenas um jogo. Não significa muito; é um truque. Estamos apenas a tentar seguir algum padrão que foi feito no passado. No entanto, para além disso, quando começamos a perceber o real significado do isolamento ou solidão de forma adequada e plena, a prática começa a fazer mais sentido.

Torna-se uma experiência mais real. Nesse ponto, não praticamos meditação *per se*, mas a meditação está a praticar-nos. Torna-se parte de nós completa e plenamente, e nós tornamo-nos parte de tudo isso. Deixamos de ter qualquer separação entre sagrado e profano, isto e aquilo, de todo. Portanto, há um sentimento de união real a começar a ter lugar. Há uma aceitação do isolamento ou solidão e uma aceitação do nosso próprio engano, que tem sido um obstáculo para perceber esse isolamento.

Alegria Sem Ego

Por um lado, esta discussão é algo sombria, mas, por outro lado, é muito deleitoso podermos falar sobre tudo isto. Isto aplica-se de facto. O reconhecimento do isolamento parece ser a única forma de trazer alegria e autossuficiência sem entrar em "viagens" de ego (*ego tripping*). Começa a perceber que não há outra escolha: é isto. É finalmente o seu próprio melhor amigo. O seu melhor amigo é você mesmo.

Quando começa a perceber isso, também desenvolve essa qualidade de romantismo, como no exemplo de Milarepa. Milarepa louvava-se a si próprio e celebrava-se a si próprio sem entrar em viagens de ego. Ele apreciava de facto onde estava e a situação em que se encontrava. Ele apreciava-se muito a si próprio. Milarepa estava a apaixonar-se por si próprio por causa dos ensinamentos e por causa da sua prática. Não existem grandes problemas nesse ponto. Toda a experiência se torna muito vívida, extraordinariamente vívida e poderosa, o que tenho a certeza de que é muito ameaçador para muita gente.

Este processo começa com a renúncia ao ego: começa a ver as suas próprias viagens, o seu não querer abrir mão da sua privacidade. Para além disso, desenvolve a fase seguinte, na qual começa definitivamente a experienciar o isolamento. Depois continua, que é a noção de empenho. Aqui, empenho não significa tentar deliberadamente criar dor, como na noção popular de austeridade. Neste caso, a noção de dor ou de se castigar não se aplica. Empenho é mais como uma perceção da sua dor, em vez da abordagem de que, se experienciar dor suficiente, será salvo. Não é esse o ponto aqui.

De acordo com a tradição budista, nunca cometemos nenhuns erros no passado, de qualquer forma, e o conceito de pecado original não se aplica. De facto, na tradição budista é o oposto: em vez de pecado original, somos dotados de um dom original básico. Somos dotados do que é conhecido como natureza búdica, por isso já somos afortunados. O único problema é que há algo que estamos a tentar esconder, e não queremos olhar para isso porque seria uma experiência muito solitária. É demasiado poderoso perceber que poderemos não ser capazes de satisfazer o nosso ego, por isso estamos a tentar esconder-nos disso. Do ponto de vista budista, nunca fomos malcomportados até agora. Poderíamos ser malcomportados na nossa vida quotidiana, mas no que diz respeito ao historial da nossa existência, somos dotados de riqueza e dons, em vez de termos sido malcomportados e merecermos cair. Portanto, a perceção do isolamento traz uma atitude muito positiva em relação a nós próprios, absolutamente positiva. Somos inspirados a seguir os exemplos dos grandes professores.

A perceção da frescura e da solidão é bastante romântica, mas se começar a transformar isso em materialismo espiritual, há problemas. Se perceber que tem companhia novamente, essa viagem poderia ser cortada de imediato. Imediatamente! E quando encontrar alguém que diga: "Está tudo bem, não há nada a preocupar, estou aqui contigo", isso é algo para o qual tem de olhar duas ou três vezes. Tem de pensar em tudo isso. Ao mesmo tempo, se se sentir muito sozinho e tiver o impulso de se distrair ou de sair e arranjar babysitters, não creio que deva ir contra esse fluxo.

Tem de haver algum tipo de honestidade. Se tende a ser religioso, pode ser melhor arranjar uma babysitter por uns tempos. No entanto, se se entregar completamente a esse processo, poderá ter de se conter para que ocorra um equilíbrio de inteligência. Não lhe posso dizer o que fazer, e não existem regulamentos particulares escritos. Mesmo quando lê sobre a vida de Milarepa, não creio que ela lhe diga o que fazer. Portanto, tem muita liberdade para tomar decisões sábias e sãs por si próprio e através de si próprio.

**1 Shantideva (século VIII) foi um grande e amado mestre budista indiano. O seu texto mais famoso, o Bodhicharyavatara (Entrar no Caminho da Iluminação), retrata belamente os fundamentos do caminho mahayana, o caminho do guerreiro bodhisattva compassivo.*

**2 As paramitas, ou virtudes transcendentes do caminho do bodhisattva, são geralmente listadas como seis: generosidade, disciplina, paciência, empenho, meditação e prajna.*

14

Rutura (Breakthrough)

O estudo da vida de Milarepa traz consigo os conceitos de rutura e loucura. Embora venhamos a discutir a rutura baseando-nos largamente na história do encontro de Milarepa com o *siddha* indiano, Dhampa Sangje*1, o conceito de rutura poderia aplicar-se a nós na nossa prática e no nosso mundo convencional e comum também.

Rutura Parcial

A ideia de rutura poderia ser dividida em duas secções: parcial e genuína. O primeiro tipo de rutura é chamado parcial porque ainda se tem todo o tipo de neuroses e confusões. Pode pensar que está a fazer a sua afirmação à sociedade ou a si próprio, mas essa afirmação não faz assim tanto sentido, porque tudo isto, o que quer que veja, é a sua própria viagem pessoal. Com este tipo de rutura, a sua própria neurose ganha vida e começa a reiterá-la. Tal rutura poderia ser considerada como uma rutura "pretensa" ou uma rutura "em certa medida". Continua a não ser uma rutura real.

Continuamos a pensar e a esperar que haverá uma grande rutura. Pensamos: "Pode acontecer um dia destes! Vamos apenas atirar uma pedra no escuro!". Esperamos que a nossa pedra possa atingir a cabeça do nosso inimigo ou aterrar no seio do nosso amigo, mas atirar uma pedra no escuro é uma abordagem muito aleatória. Poderá usar as doutrinas e a linguagem dos ensinamentos para apoiar a sua ideia de uma rutura, mas está simplesmente a pedir emprestados esses conceitos, em vez de se relacionar com a realidade de forma adequada e plena.

Como exemplo, poderíamos dizer que um documento tal como o guia do *bardo* baseado nas viagens de LSD de Timothy Leary é esse tipo de adivinhação.*2

Uma rutura não é fabricada em casa: uma rutura é a realidade. Poderia realmente acontecer. Realisticamente, poderia acontecer! Uma rutura poderia

tornar-se uma experiência real. As ruturas não se baseiam em destruir ou superar; baseiam-se em superar a sua experiência de ser incapaz. Por exemplo, se não é capaz de cozinhar o seu próprio pequeno-almoço, a rutura é levantar-se de repente, ir ao supermercado, comprar um par de ovos, trazer para casa um pouco de óleo ou manteiga, ligar o fogão, verificar a temperatura, quebrar os ovos e deitá-los na frigideira.

O que estamos a dizer aqui é que, se é um estudante budista, tem pelo menos de aprender a cozinhar ovos. Para algumas pessoas, isto pode não ser uma rutura, mas um incómodo. Mas, para muitas pessoas, é uma rutura aprender a cozinhar ovos para o seu pequeno-almoço, estrelados ou qualquer que seja o estilo. Cozinhar ovos é uma experiência real, e isso é muito importante. Está a aprender a lidar realmente com o que está lá. Portanto, para muita gente, o facto de estarem pessoalmente a aprender a cozinhar um ovo é a maior conquista. Absolutamente! E aprender a lavar a loiça depois é uma outra grande conquista. O que pensa sobre isso?

Não estamos a falar de um ovo metafísico, nem a dizer coisas como: "Este ovo filosófico está a ser cozinhado numa panela intelectual sobre as chamas do *insight*. Pode comê-lo no prato da mente analítica, com as facas e os garfos da compreensão básica. Com sal e pimenta, pode começar a compreender como deve ser o sabor". Não estamos a falar em termos alegóricos; estamos a falar de um ovo real: um ovo básico e regular cozinhado num fogão básico e regular.

Estamos a cozinhá-lo usando água real e fogo real. Não há "viagens" metafísicas a decorrer. Antes de falarmos de ruturas reais, é muito importante para nós compreendermos os níveis inferiores de rutura que têm lugar. Mais cedo ou mais tarde, os nossos dedos têm de se sujar ou, pelo menos, molhar. Isso é muito importante: é o primeiro aspeto da rutura.

Rutura Genuína

Depois temos a segunda porção da rutura. A ideia aqui é que temos sido incapazes de ceder à realidade de forma adequada e plena. Depois de cozinarmos os nossos ovos, comemo-los. A frigideira gordurosa continuava lá, e lavámos isso também. Desligámos o fogão há muito tempo. Mas depois o que acontece? Então, o que vamos fazer? Que realidade tem lugar nesse ponto? Por favor, não considere esta discussão como sendo de nível de jardim-de-infância. Este exemplo pode não se aplicar à vida de todos pessoal e plenamente, mas, ao mesmo tempo, é muito real. Se teve um pequeno-almoço fantástico, ideal e nítido, e tudo foi limpo, então o que vai fazer? O que vai fazer com todo o resto da sua vida?

Poderia ler o jornal, ouvir música, ligar a um amigo ou, se necessário, poderia cozinhar outro pequeno-almoço. Mas tudo isso, a sua vida como um todo, é questionável. Em que possível rutura consegue pensar? Aparentemente, está a fazer o que quer fazer com a sua vida. Está a experienciar o que quer que queira experienciar. E depois? No geral, tudo é bastante aborrecido.

Muito aborrecido! Poderia fazer as palavras cruzadas e, se estivesse suficientemente preparado para o seu tédio, provavelmente já teria encomendado o *New York Times* ou o *London Times* para o poder fazer. Mas supondo que não é assim tão futurista, o que vai fazer? O que está a acontecer não é propriamente uma rutura: é tédio absoluto. É a sensação de que a vida não vale a pena ser vivida, de que a vida não tem nada para oferecer.

Poderia juntar-se à Universidade de Naropa e estar muito ocupado a ter aulas de artes expressivas, filosofia, psicologia, estudos budistas, isto e aquilo, e aquilo e isto. Mas o que é que tudo isso significa realmente? Pode aprender a sentar-se, a praticar meditação. Está bem, é ótimo, por que não? É extraordinário. Assim que um milhão de pessoas começar a meditar neste país, você será um do milhão que é muito afortunado por o fazer. Mas e depois? Não está a acontecer nenhuma rutura de qualquer tipo. Tudo se está a transformar numa experiência muito aborrecida. Extraordinariamente aborrecida! Quando os estudantes de Naropa dizem: "Estou a divertir-me! É uma ótima experiência!" ou algo desse género, pergunto-me se essa "ótima experiência" significa que estão a usar a Universidade de Naropa como sua babysitter, uma forma de matar o tédio, ou se algo está realmente a acontecer em termos de rutura.

O segredo da rutura genuína — não tenho a certeza absoluta se lhe devo dar este segredo ou não, mas aqui vai — é que o tédio é considerado a rutura. No entanto, embora o tédio seja considerado a rutura, ele vem acompanhado de muita neurose ao mesmo tempo. É irregular, e surgem muitas perguntas. Basicamente, a pergunta que precisa de fazer é: "O que estou eu a fazer com tudo isto, no seu conjunto?". A questão é se está no barco certo, no sapato certo, no chapéu certo, na manga certa, na calça certa.

O que experienciámos como a nossa herança pessoal na nossa vida comum, o que realmente compreendemos e aprendemos, são formas extraordinárias de matar o tédio. Mas o tédio é uma forma extraordinária de profanar o orgulho da paixão, da agressão e da ignorância e as nossas próprias pequenas viagens de ego. Na prática sentada, os nossos truques habituais não se aplicam. O Buda foi muito esperto, como vê, na forma de apanhar as neuroses das pessoas.

Loucura

Em relação à rutura, gostaria que lesse uma canção de Milarepa sobre a experiência da loucura, o nível mais elevado de loucura. A questão da loucura é: queremos realmente torcer a nossa vida num ângulo inteiramente diferente? Estamos dispostos a ser livres? Estamos dispostos a desenvolver uma rutura genuína ou não? Para algumas pessoas, este tipo de rutura é considerado como a influência do mal ou o trabalho do demónio. As pessoas estão sempre a falar em superar a guerra, a fome, a doença, a neurose, a desordem social e tudo o mais, mas se olharmos diretamente, vemos que tudo isso se baseia largamente no nosso próprio estado de espírito. Portanto, não há forma de podermos realmente desistir deste mundo se formos incapazes de nos relacionarmos com ele com dignidade e de realizar uma rutura. A visão vajrayana, a visão de Milarepa da realidade, era a de que tudo é considerado uma rutura. Ele não considerava nada como amaldiçoado ou distorcido: tudo poderia ser incluído na própria prática.

A canção da loucura de Milarepa é, na verdade, bastante satírica. Foi cantada por Milarepa para o seu amigo, Dhampa Sangje, que tinha vindo de visita da Índia.*3 Havia uma espécie de exibicionismo a decorrer entre o *siddha* indiano e o tibetano. Como *siddha* indiano, Dhampa Sangje tinha uma atitude snobe em relação aos *siddhas* tibetanos e em relação a Milarepa, uma vez que Milarepa tinha nascido no Tibete, um país bárbaro, não na terra dos Arianos.

Mas revelou-se que Milarepa tinha uma compreensão maior das doutrinas e dos ensinamentos do que Dhampa Sangje, e era também mais confiante. A razão pela qual escolhi esta canção não foi o facto de o encontro de Milarepa com Dhampa Sangje representar uma rutura particular na sua vida. O seu encontro com Dhampa Sangje foi mais como encontrar uma criança com quem se quer brincar. Escolhi esta canção pelo seu tópico: a ideia de loucura. Milarepa nunca tinha cantado sobre isto antes.

Incluí a «Canção da Loucura» de Milarepa para que a leia, e creio que faz mais sentido se a puder ler em voz alta.

A Canção da Loucura de Milarepa*4

Prostro-me perante os senhores gurus. Refugio-me nos bondosos. Por favor, dissipai os obstáculos e as condições desfavoráveis. Conduzi-me ao caminho favorável do dharma.

Quanto ao iogui Milarepa, Outras pessoas dizem: "Será que ele é louco? Será que ele é louco?" Até eu me perguntei: "Será que sou louco?" Para explicar este modo louco de loucura:

Os pais são loucos, os filhos são loucos e a linhagem é louca. A fonte da linhagem, o grande Vajradhara, é louco. O bisavô Tilo Prajnabhadra é louco. O avô mahapandita Naro é louco. O velho pai Marpa, o Tradutor, é louco. Eu, Milarepa, sou louco.

A fonte da linhagem, o grande Vajradhara, foi enlouquecido Pelos *döns**5 dos quatro *kayas* espontaneamente presentes. O bisavô Tilo Prajnabhadra foi enlouquecido Pelos *döns* do *mahamudra*. O avô mahapandita Naro foi enlouquecido Pelos *döns* da disciplina ióguica da consciência. O velho pai Marpa, o Tradutor, foi enlouquecido Pelos *döns* das quatro classes de *tantra*. Eu, Milarepa, fui enlouquecido Pelos *döns* do *prana* e da mente.

Livre de preconceitos, a visão é louca. Livre de pontos de referência e naturalmente clara, a meditação é louca. Livre de apego e autolibertada, a conduta é louca. Livre de esperança e medo, a fruição é louca. Livre de hipocrisia, o *samaya**6 é louco.

Não só sou louco, como os demónios me ferem. Como *döns* masculinos, as instruções orais do guru ferem-me. Como *döns* femininos, as bênçãos das *dakinis**7 ferem-me. Os demónios masculinos da mente ditosa possuíram-me completamente. Os demónios femininos do poder da realização estão para sempre a espiar-me.

Sou atormentado não só por demónios, mas também pela doença. O *Mahamudra* ataca-me por trás. O *Ati**8 ataca-me pela frente. Sou tomado pela doença crónica da respiração do vaso. Quando sou torturado pela febre da sabedoria vinda de cima E pelos calafrios do *samadhi* vindos de baixo, O calor e o frio do vazio-deleite colidem no meio. Vomito as instruções orais como sangue da minha boca. O meu peito está preenchido com o deleite do *dharmata*.

Não só estou doente, como estou a morrer. O preconceito está a morrer na vastidão da visão. A torpeza e a distração estão a morrer na vastidão da meditação. O fingimento está a morrer na vastidão da conduta. A esperança e o medo estão a morrer na vastidão da fruição. A hipocrisia está a morrer na vastidão do *samaya*. Este iogui está a morrer dentro do estado dos três *kayas*.

No dia a seguir à morte deste iogui, Não me envieis um pano de lã imaculado, Mas a mortalha da aparência externa colorida. Não me ateis com uma corda feita de erva, Mas com a corda do *avadhuti*.*9 Não deixeis que uma criança ranhosa, Mas que a pequena criança da consciência, Levante e carregue o cadáver deste iogui morto. Não o carregueis por uma estrada de terra estéril, Mas pela estrada principal da grande iluminação. Com as *dakinis* das quatro classes como guias, Deixai que os gurus Kagyü liderem a procissão fúnebre. Não o leveis para uma montanha de rocha ou de erva, Mas para a

montanha do glorioso Samantabhadra. Não deixeis que ele seja apreciado por raposas e lobos no campo de cremação, Mas pelas raposas e lobos de *upaya* e *prajna*. Enterrai-o no túmulo de Vajradhara.

**1 Na história do encontro de Milarepa com Dhampa Sangje, o mestre de meditação indiano, Milarepa canta sobre a morte e a loucura. Devido à sua estreita ligação com estes dois grandes professores, Marpa e Dhampa Sangje, Milarepa previu que no futuro os seus discípulos também partilhariam ligações próximas.*

**2 Timothy Leary, The Psychedelic Experience: A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead (Nova Iorque: Citadel Underground, 1995).*

**3 Esta «Canção da Loucura» encontra-se dentro da canção de Milarepa intitulada «O Encontro com Dhampa Sangje».*

**4 Traduzido pelo Nalanda Translation Committee. © 2016 pelo Nalanda Translation Committee. Todos os direitos reservados.*

**5 Um dön (Tib. gdon) é um tipo de espírito malévolos, geralmente do reino dos fantasmas famintos, que tende a causar doenças — quer físicas quer psicológicas — devido a uma falta de atenção plena por parte do praticante. Nesta canção, são mencionados outros tipos de espíritos prejudiciais (todos traduzidos como "demónios").*

**6 Samaya refere-se ao juramento sagrado que um estudante faz ao entrar formalmente no vajrayana, ou caminho tântrico. O samaya marca um vínculo sagrado entre o guru, o estudante e o yidam, ou divindade de sabedoria.*

**7 As divindades tântricas são chamadas ou dakas (masculinos) ou dakinis (femininas).*

**8 Ati, também chamado maha ati ou dzokchen, refere-se aos ensinamentos tântricos mais elevados da escola Nyingma do budismo tibetano.*

**9 Avadhuti é um termo do ioga tântrico que se refere ao canal central do corpo subtil, análogo à coluna vertebral.*

Uma vez que as experiências de Milarepa em isolamento e em retiro estão ligadas ao *mahamudra*, e a sua iluminação se baseia na experiência de *mahamudra*, talvez eu devesse dar uma descrição geral do *mahamudra*. O *mahamudra* é um processo que se desenvolve através de um elevado envolvimento na percepção da natureza da vida. Tem as suas raízes na compreensão do *hinayana*, para começar: a abordagem *hinayana* de compreender a dor e a origem da dor.

Também tem raízes na abordagem *mahayana* de entrega de si próprio, atividade de *bodhisattva* e serviço, e na noção *mahayana* da inexistência de si próprio, ou a experiência de *shunyata*. Finalmente, com o *mahamudra*, a ideia da inexistência de si próprio, ou o princípio de *shunyata*, também se torna questionável. No *mahamudra*, existe uma qualidade de abertura e de relação com o mundo fenoménico tal como ele é. Esse é o processo básico.

À medida que percorre a história da vida de Milarepa, pode ver que ele foi uma pessoa que teve a sorte de ser capaz de cortar através do materialismo espiritual no início, como treino preparatório. A partir daí, foi capaz de lançar a sua descoberta dos três *yanas* e, finalmente, do *mahamudra*. Milarepa foi capaz de aprender, pois conseguia ver mensagens no jogo do mundo fenoménico, e foi capaz de se relacionar com essas mensagens. Tais mensagens não são consideradas como formas de tornar as experiências da vida puramente místicas.

Não é como se estivesse a seguir a providência divina ou elos divinos, e não é que existam vozes a segredar-lhe ao ouvido constantemente dizendo-lhe o sentido da vida. Em termos de fenómenos e da vida em que está envolvido, é uma questão de não confiar em recursos convencionais, provas ou compreensões metafísicas sobre como as coisas deveriam ou teriam de ser. Em vez disso, o sentido destas mensagens é que a experiência da vida tem a sua própria vulgaridade.

Esta vulgaridade torna-se bastante subtil. Apenas aqueles que passaram pelo processo de desilusão, dor e solidão podem experienciar estas mensagens. Ao nível *hinayana*, existe a desilusão de que a vida consiste em insatisfação e dor constantes. Ao nível *mahayana*, existe solidão e *shunyata*, no sentido de que não há nada a que se possa agarrar. E depois do *hinayana* e do *mahayana*, tem então a experiência de *mahamudra*. No *mahamudra*, está a experienciar a verdadeira realidade, se é que se pode dizer tal palavra como "realidade". Está a experienciar a verdadeira realidade, a realidade absolutamente verdadeira, a realidade tal como ela é.

O Desafio do Medo

Neste ponto, Milarepa já tinha passado pelas subtilezas da solidão e pelas suas noções românticas de estar em retiro e, tendo passado por tudo isso, começou a relaxar um pouco. Mas, no decurso do seu relaxamento, mais uma vez o seu querido e familiar ego voltou e aproximou-se dele com todo o tipo de tentações. Todo o tipo de tentações subtis surgiram, tais como o desafio do medo, que se tornou proeminente. A mesma coisa acontece connosco quando praticamos os nossos próprios retiros individuais: existe o desafio constante do medo. Para começar, estamos irritados connosco próprios, e depois o medo começa a transparecer. Temos medo de algo: temos medo de nós próprios!

Assim, no retiro, a solidão é o primeiro passo. Depois entramos no retiro e na sua qualidade romântica. E depois disso, quando essa qualidade romântica se esgota, surge o medo. Surgem todos os tipos de medo, desde o medo simplista do "papão" até ao medo sofisticado de perder o próprio ego. Estes medos não atuam apenas como partidas práticas: atuam como algo real. Todo o tipo de atividades mentais começam a manifestar-se como entidades sólidas e começam a contra-atacar-nos. Na vida de Milarepa, histórias como «O Desafio da Demónia Sábia» estão ligadas a este tipo de medo.*1

Basicamente, projetamos o nosso medo, e esse medo ressalta com o eco das rochas e da caverna. Existe um sentimento subtil de que há ali uma mensagem algures, mas como ainda não atingiu o nível de *mahamudra*, é incapaz de se ligar a essa mensagem ou à sua informação. Existe uma qualidade assombrosa à medida que desenvolve uma relação com a solidão ou o isolamento absoluto. Estabelece-se e cumpre as rotinas diárias do retiro que instituiu. Tem o seu horário de prática e sabe como gerir a sua vida. Está tudo completamente delineado e, aparentemente, está tudo bem. Mas depois há algo mais, que é o medo.

Fisicamente, pode ser capaz de se relacionar consigo próprio, mas psicologicamente está a lidar com outro tipo de lógica ou perspetiva, que começa a mudar a abordagem por completo. Surgem todos os tipos de medo, acompanhados de raiva e ressentimento. Pode haver o medo de saber se se está a enganar a si próprio ou o medo de que possivelmente venham a ocorrer desastres fantásticos. Estes medos são acompanhados de agressão. Ao olhar para o seu passado, sente-se extremamente ressentido em relação a certas experiências pelas quais passou. Pode estar ressentido com os seus pais, ou com os seus professores, ou com as situações da sua vida, ou com os seus amigos, ou com o estilo de educação que recebeu, inúmeras coisas.

Poemas de Paródia e Isolamento

A abordagem de Milarepa a esse tipo de medo não era de ressentimento, pois parecia-lhe que o que era realmente aterrador ou mau era o

aprisionamento ou a reclusão no mundo samsárico. Num certo número das suas canções, pode ver-se que ele começava a gozar com o mundo samsárico. Por exemplo, cantou uma canção a uma senhora idosa, troçando de como ela era velha e patética, e de como isso era o reflexo do mundo samsárico nela. Mas, depois de algumas linhas como essas, havia uma ligeira abertura e ele dizia: "Talvez as coisas melhorem para si".

Milarepa usava todo o tipo de analogias poéticas grotescas para mostrar como a causa da nossa dor e aprisionamento se deve puramente ao mundo samsárico. Milarepa dizia:

Vós, gente comum, domesticais e cultivais a terra, Usais o arado, semeais as sementes, cuidais das vossas colheitas, Colheis os vossos frutos e recolheis os vossos grãos. Mas eu, o iogui, cultivo num estilo inteiramente diferente. O terreno com que trabalho é o *alayavijnana*.^{*2} Para domesticar este terreno, em vez de usar um arado comum, Uso a minha disciplina para cortar através do ego. A semente que semeio é a semente da mente *bodhi*, E a colheita que cultivo é a colheita da sabedoria.

Portanto, nas canções iniciais de Milarepa ainda havia uma certa qualidade de paródia, o estilo de um jovem poeta. É muito mais fácil compor um poema se estivermos a gozar com algo; é mais difícil escrever um bom poema de natureza afirmativa. Esse tipo de poema é muitas vezes considerado demasiado lamechas ou demasiado floreado. As pessoas geralmente apreciam muito mais os poemas satíricos do que os afirmativos. Por exemplo, o poeta urbano Allen Ginsberg escreve sobre como a cidade é horrível, como a estrutura política do país é terrível e como é grotesco o facto de toda a gente estar a infligir dor a toda a gente. Os poemas de Milarepa têm qualidades semelhantes, mas os seus poemas não são tão crus, politicamente inclinados ou grotescos. Milarepa era um poeta rural que via o potencial de inferno do mundo rural e, ao mesmo tempo, os seus aspetos afirmativos. Ele dizia coisas como:

Como é bela a solidão. Como é belo o isolamento e estar no campo. Nas montanhas altas, lá no alto nas nuvens, Os macacos saltam nas árvores e os pássaros cantam as suas belas canções. Debaixo das cascatas, pode-se ouvir o som do ribeiro. A caverna paira na sua solidez, e há o brilho do sol e o brilho da lua. Mas quem se importa? A única coisa com que me importo é este belo isolamento, que fala por si, E é o meu companheiro constante apesar de todos estes acontecimentos.

Este é um exemplo de poesia afirmativa. Assim, por um lado, ele cantava sobre o aspeto satírico do samsara e como ele é terrível e, por outro lado, cantava sobre como é belo o facto de ele ter saído desses envolvimento

samsáricos. O isolamento poético de Milarepa não era de forma alguma referido como samsara; era referido como belo e estava associado ao nirvana, ou liberdade. Poder-se-ia falar da monotonia do brilho do sol e da lua ou dos macacos a saltar irritantemente, fazendo os mesmos truques. Poder-se-ia falar de como as estrelas estão presas no céu e de como se vê a mesma coisa tudo de novo todos os dias. Isso seria um exemplo de uma apreciação rural do mundo samsárico.

Mas, geralmente, as pessoas associam poemas sobre o campo ou poemas que têm a ver com coisas naturais à bondade ou a Deus. Como diz a velha frase: Deus fez o campo, o homem fez as cidades. Uma árvore não tem de ser construída e os seus ramos não são feitos pelo homem. Ninguém usou um martelo e pregos, e ninguém colou pedaços de fruta ou pôs flores artificiais nela. Tudo está ali tão espontaneamente! Muda e volta, repetidamente. É uma maravilha de beleza. É fantástico!

Se estudar a poesia que Milarepa compôs e as canções que Milarepa cantou, poderá ver que houve uma mudança de tom nos seus poemas à medida que ele avançava. No início, era um pequeno iogui muito ambicioso que odiava o mundo de onde vinha. Odiava fazer as mesmas coisas regulares, como ordenhar vacas, pastorear animais, vigiar a panela a ferver na cozinha, cuidar de crianças a gritar, limpar a merda de mostarda do rabo do bebé. Odiava todos esses problemas samsáricos. Na natureza, não temos de entreter nada nem de atender a nada; as coisas crescem por si mesmas. Os macacos não têm de ser pagos para saltar nas árvores; fazem-no espontaneamente. O sol e a lua brilham sem o esforço de ninguém. Esses tipos de coisas estão associados ao nirvana.

É a abordagem do "amor-e-luz" de que tudo o que é natural, não feito pelo homem, está associado à bondade, à beleza e ao entusiasmo. Este não é um problema apenas de Milarepa, é universal. Todos os grandes místicos falam da beleza da natureza. Tenho a certeza de que milhões de pessoas foram convertidas por causa desta lógica de apreciação da criação de Deus, onde tudo acontece espontaneamente. Mas em relação a Milarepa, parece que não havia referência suficiente ao *mahamudra* nesta altura. Era ainda um jogo de superioridade (*one-upmanship*).

O tom das canções de Milarepa começou a mudar quando ele começou a relacionar-se mais com as pessoas. As pessoas começaram a pedir-lhe que desse instruções e ele começou a ensiná-las — e, nesse ponto, começou a mudar o seu tom. Também começou a mudar as suas ideias. Nas suas canções posteriores existe uma ténue sugestão de despreocupação, um sentido de que

"o samsara tem os seus problemas, e o nirvana também tem os seus problemas, por isso não me importo".

É muito interessante. Se olhar cuidadosamente para os dois volumes das canções de Milarepa de Garma C. C. Chang, verá uma ligeira mudança de tom no segundo volume.*3 Verá uma sugestão de despreocupação a mudar lentamente para o potencial de uma qualidade de despreocupação de um "velho cão". Tal despreocupação não é desmazelada. É despreocupação no sentido de um ligeiro humor a começar a desenvolver-se: ver tudo como uma grande piada.

Na parte final da vida de Milarepa, ele cantou uma canção baseada em alguém que lhe disse que as pessoas no campo pensavam que ele era louco, um lunático.*4 Milarepa disse: "Que seja. Deixem-me cantar uma canção sobre isso". Nesta canção, parece haver uma ênfase menos moralista e uma espécie de bravura começa a acontecer. Antes deste ponto, Milarepa tinha sempre associado a loucura ao mundo samsárico e aos problemas envolvidos na gestão desse mundo. Muito possivelmente, na imagética das suas canções iniciais ou da sua vida inicial, Milarepa tinha a sua tia em mente como uma representação do mundo samsárico. A sua tia era uma pessoa extraordinariamente confusa.

Ela pensava que a única forma de criar uma relação com Milarepa, para que ele não lhe exigisse o pagamento da dívida, era trazer-lhe comida. Estava quase ao nível de uma estereotipada mãe judia. Era a mentalidade camponesa de que o importante é a comida e que, se trouxermos comida a alguém, todos os problemas serão resolvidos.

Tenho a certeza de que, ao início, Milarepa pensava na sua tia como um exemplo ou catalisador do mundo samsárico ou da mente samsárica. A partir daí, começou lentamente a desenvolver a ideia de uma tia cósmica, de modo que já não havia apenas uma pessoa a exemplificar o samsara, mas também outras tias ou mães samsáricas que perpetuavam as suas próprias "viagens" constantemente.

No final, a relação de Milarepa com o princípio do *mahamudra* começou a despontar. Analisaremos mais detalhes do *mahamudra* nos capítulos seguintes, bem como as descobertas de Milarepa sobre os seus discípulos do coração, Rechungpa e Gampopa, como dois exemplos muito sólidos disso. É importante olhar para as canções de Milarepa e para as suas mudanças na psicologia, as suas mudanças de humor ou atitude, quase de uma perspetiva antropológica. Mas, globalmente, ao estudarmos a abordagem de Milarepa e a sua vida, devemos fazê-lo tanto como praticantes quanto como estudiosos.

Quando estudamos a vida de Milarepa, devemos estudar como uma forma de nos identificarmos com ele.

*1 Para uma discussão sobre esta canção, veja o capítulo 21, «O Desafio de Milarepa de uma Demónia Sábia».

*2 O *alayavijnana*, ou "consciência armazém", é a consciência de base, a raiz da mente dualística.

*3 *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, trad. e anot. Garma C. C. Chang (Boston: Shambhala Publications, 1999).

*4 Veja o capítulo 14, «Rutura».

16

Os Quatro Iogas do Mahamudra

Unicidade Focada e Simplicidade

O tema deste capítulo é o *mahamudra*. Se começou a relacionar-se com a prática sentada da meditação como um ponto de referência básico, como a realidade básica, não creio que tenha qualquer problema em compreender ou ser capaz de aceitar a realidade do *mahamudra*. No entanto, se abordar este tópico puramente como um estudo antropológico das religiões do Tibete e da tradição tibetana que veio de Milarepa, poderá ter dificuldade em compreendê-lo. O ponto fundamental é que, para compreender o *mahamudra*, tem de perceber a importância da prática sentada.

Tentei ser tão claro e eloquente quanto possível ao apresentar este tópico, mas muitas pessoas têm problemas em compreender este material conceptualmente. Essa dificuldade advém sempre da falta de uma atitude de simpatia, que se baseia largamente em não ser capaz de praticar adequadamente. Sem a prática sentada, tudo isto se torna uma grande e vã esperança, um sonho. Não faz muito sentido.

Tal abordagem torna-se cada vez mais um insulto. Tenta apanhar pequenas pitadas, pequenas guloseimas aqui e ali que possa usar para a sua própria viagem, mas quer a sua viagem seja considerada legítima ou ilegítima, continua a ser uma viagem. Esse é o problema. Por isso, é muito importante que se sente. Deve tentar fazer a prática sentada em vários níveis ou graus: de cinco minutos a cinco horas. Ter algum tipo de gosto disso na sua própria mente é muito importante, porque estamos basicamente a falar das nossas próprias mentes neste ponto, de mais nada. Portanto, se não compreender o que é a sua mente, será difícil compreender os ensinamentos e as doutrinas.

Esse é o significado de os ensinamentos serem "auto-secretos". "Auto-secreto" significa que, se não praticar, não compreende.

Uma vez que tenha praticado, também pode criticar. Não estamos a dizer que deve simplesmente aceitar tudo e tornar-se um meditador, particularmente. Mas, para ser uma pessoa que é realmente boa a criticar os ensinamentos, tem de se sentar. Se se sente crítico ou sarcástico em relação a tudo isto, para fazer desse sarcasmo e dessa crítica um grande marco, tem de se sentar e ver por si próprio como se sente em relação a tudo isto. Então a sua crítica será legítima.

O *mahamudra* não é particularmente extraordinário. Ao discutir a jornada para o *mahamudra*, não estamos a falar da possibilidade de ver grandes visões e comer grandes cogumelos, mas de uma simples experiência humana. Estamos a falar de quão longe a experiência humana pode ir: como se pode experienciar as suas limitações e como se pode ir além disso. Além das suas limitações, quão longe pode ir? Pode ir além das suas próprias limitações e experienciar ao mesmo tempo um grande entusiasmo e um grande sentido de dignidade e visão.

Portanto, para começar, estamos a discutir como os humanos podem experienciar certas coisas. Além disso, estamos a discutir como os humanos não podem experienciar certas coisas, mas a jornada pode ainda assim continuar para além do nível humano por completo! Em relação à abordagem do *mahamudra*, esse é o ponto fundamental. É possível. Já foi feito. Embora quem experencia, por assim dizer, possa viver numa forma humana, num corpo humano, e experienciar situações humanas, ao mesmo tempo, a experiência da realidade e um sentido amplo de sanidade básica podem estender-se para além da chamada forma humana, a forma terrena, a forma que os seres sencientes experienciam.

Simbolismo, Percepção e Fixação

A palavra *mahamudra* significa "grande símbolo". *Maha* significa "grande" e *mudra* significa "símbolo". Portanto, precisamos de compreender como estamos a usar a palavra símbolo. Neste caso, quando falamos de simbolismo, não estamos a falar em termos de símbolos como sinais de trânsito, cartazes, semáforos ou linguagem gestual, mas de um símbolo que não representa nada mais do que si próprio. É mais como expressão do que símbolo, no sentido em que se refere a uma certa experiência que sentimos, que é definitivamente a nossa própria constituição, a nossa própria existência. Assim, no *mahamudra*, quando falamos de simbolismo, estamos a falar de como percebemos os fenómenos.

Geralmente, não vemos nem experienciamos plenamente o mundo fenoménico de todo. Quando bebe uma chávena de café, bebe o simbolismo dessa chávena de café; não bebe realmente uma chávena de café. Para o fazer, precisaria de passar pelas quatro fases do *mahamudra*. Se estivesse realmente a beber uma chávena de café, essa seria a última fase do *mahamudra*. Normalmente, bebe uma chávena de café que foi feita adequadamente e deitada numa chávena com natas e açúcar ou o que quer que seja o seu estilo. Tem-na ali na sua chávena em cima da mesa e sorve-a, saboreia-a e engole-a. Mas isso é puramente um gesto, em vez de uma verdadeira chávena de café que tenha bebido adequada e plenamente.

Existem muitas lacunas com esse tipo de experiência. Experienciámos coisas ao longo de toda a nossa vida e pensamos que as fizemos. Conseguimos! Divertimo-nos imenso! Fomos às montanhas e experienciámos o ar fresco. Fomos ao Wyoming e fizemos um ótimo esquí. Bebemos cerveja gelada e experienciámos um beber, esquiar e observar as rochas com musgo nas lareiras de forma fantástica. No entanto, no geral, por muito que falemos desses chamados divertimentos e jogos, nunca os experienciámos realmente. É bastante chocante! Pode ter gasto milhões e triliões de dólares a construir estâncias, a construir bares, a comprar roupas, a comprar casas ou o que quer que considere objetos de prazer, entretenimento e da chamada realidade. Mas, na verdade, como questão de facto, não experienciou realmente nem sequer o valor de um quarto de cêntimo de prazer. Tudo é uma moeda de madeira. Nada é experiência real.

Ainda somos adolescentes. Somos como crianças com camiões de plástico. Tentamos chocá-los uns contra os outros — rrrr! — um grande engarrafamento! Ou atiramos o nosso avião contra a parede — rrrr! — desastre aéreo! Fantástico! É isso que temos estado a fazer até agora. Mas, embora possa ser um grande jogo, essa apresentação de um mundo de brinquedos é uma paródia da sociedade, do mundo e da experiência da realidade. Poderíamos simplesmente continuar a fazer isso e depois passar a jogar outros jogos. Mas isso poderia ser difícil para nós, pois não ganhamos dinheiro nenhum com isso.

Quando éramos crianças, ficávamos ressentidos com esse mundo de brinquedos; queríamos experiência real. Portanto, esse nível de simbolismo é muito bizarro. É bizarro que, como seres humanos, pensemos que estamos no mundo sério dos adultos, que estamos no mundo real a fazer coisas reais, mas ao mesmo tempo nos tenham sido dados todos estes brinquedos. Compramos com dinheiro de brincar e vendemos com dinheiro de brincar. Usamos tudo o que fazemos como brinquedos. Na tradição budista, em vez de usar a palavra brinquedo, este conceito é expresso pela palavra ilusão. Ilusão não é apenas

um termo metafísico: significa que tudo na sua vida está a ser usado como brinquedos.

Somos todos, de certa forma, adultos, mas ainda somos crianças ao nível da infância ou da adolescência. Temos usado absolutamente tudo, independentemente do que façamos, como entretenimento. Precisamos constantemente de ter algo para nos distrairmos; precisamos de suavizar as arestas da nossa vida. Continuamos a tentar alisar as coisas: quer a nossa experiência seja agradável ou desagradável, ambas podem ser alisadas. Basicamente, tentamos tatear as situações de forma patética, a toda a hora. Isto não é necessariamente considerado problemático, ou que se esteja a cometer um pecado capital. É simplesmente o facto de, devido à qualidade infantil do que se está a fazer com a vida, não se ser capaz de ver a profundidade e o brio de toda a coisa de forma completa, plena e adequada. Há um problema nisso.

O termo budista tradicional para isto é *nyidzin*, que significa “fixação dual”. *Nyi* significa “dois” e *dzin* significa “segurar” ou “fixação”. A fixação dual é a fixação em si mesmo e a fixação no outro. Com a fixação em si mesmo, quer-se ser entretido. Com a fixação no outro, tenta-se arduamente, esperando conseguir realmente obter algo da situação usando-a como o seu brinquedo, a sua ama.

Uma vez que a mente está dividida entre as duas situações disto e daquilo, tem-se um problema. Já não se consegue concentrar na unidirecionalidade. A mente é como uma agulha dupla. Se tivermos uma agulha bifurcada com apenas um buraco para a linha, não conseguiremos realmente coser tecidos. É impossível.

Este problema nada tem a ver com o facto de não termos tido instruções suficientes do mundo espiritual ou do mundo secular. É simplesmente o facto de nos termos enganado continuamente. Estamos constantemente a tentar enganar-nos a nós próprios. Esse é o problema. Por um lado, é muito complexo e confuso; por outro lado, poderia possivelmente ser muito simples. Poderia ser extremamente simples e direto.

O *Mahamudra* tem a ver com a experiência humana básica e com a forma como percebemos o nosso mundo. Está dividido em quatro secções: unidirecionalidade, simplicidade, um só sabor e não meditação. Neste capítulo, introduziremos as duas primeiras secções da experiência do *mahamudra*: unidirecionalidade e simplicidade. A unidirecionalidade está ligada à experiência humana; é a prática básica. A simplicidade está ligada a essa experiência humana prestes a ir além das suas possibilidades. No próximo capítulo, discutiremos as restantes duas secções: um só sabor e não

meditação. Na nossa discussão sobre o *mahamudra*, iremos devagar, começando pelo início.

Unidirecionalidade

A primeira secção do *mahamudra* é a unidirecionalidade. Como podemos realmente suscitar um sentido de unidade, uma única experiência, sem lutar interior e exteriormente em simultâneo? Sem sermos esquizofrénicos, como podemos realmente fazer tal coisa? Essa é a grande questão: Como podemos fazê-lo? Poder-se-ia dizer: “Diz-me o grande segredo! Realiza grandes milagres. Dá-me a maior droga iluminada que eu possa comer e beber. Diz-me ‘Estou ao teu serviço’.” Mas o facto de eu estar ao teu serviço não ajudaria realmente: tu deves estar ao teu serviço. Não há milagres aqui: tudo é caseiro. É um tipo diferente de caseiro, vindo de uma receita de família genuína transmitida há mais de 2.500 anos. O que é esta coisa caseira? Não é nada de particularmente extraordinário. Esta coisa caseira tem três fatores: náusea, devoção e unidirecionalidade.

Náusea

Começamos pelo princípio e procedemos com o princípio. Insistimos nesse ponto. Começamos com uma sensação de náusea. Geralmente, somos relutantes em relação à nossa vida, relutantes em entregar os nossos problemas. Queremos satisfazer a nossa espiritualidade, satisfazer a nossa situação de vida e satisfazer a nossa confusão. Mas se não aceitarmos tudo como confusão e caos, como uma grande dor, como sofrimento, não conseguiremos realmente experienciar absolutamente nada.

Devoção

Após a náusea, o segundo fator é a devoção, ou a entrega aos ensinamentos. À medida que comesas a entregar-te aos ensinamentos de forma adequada, plena e completa, comesas a compreender o valor do mestre ao mesmo tempo. Assim, também comesas a entregar-te ao porta-voz dos ensinamentos. Isso dá-te uma sensação de solidez. Mas, ao mesmo tempo, essa solidez e confiança no mestre não são totalmente fiáveis, porque é bem possível que o mestre te pregue uma partida. Se ainda estiveres deslumbrado com a tua confiança no mestre, supõe-se que o mestre estará bem ciente de toda essa situação.

Portanto, embora a devoção ao mestre seja uma situação fidedigna, não é muito confortável ou, como se diz, “aconchegada”. O mestre traz um calor imenso e, ao mesmo tempo, um ar gélido. A combinação dos dois torna o mestre uma pessoa válida, um mestre *vajra*. O mestre é uma autoridade válida porque esse mestre não se está a permitir nem a sedução nem a agressão, pelo

que ambas podem atuar em conjunto, de acordo com o que for apropriado para o aluno.

Unidirecionalidade

O terceiro fator é a unidirecionalidade básica. Uma vez que já passámos por uma compreensão do nosso sofrimento e pela nossa dedicação ao mestre, podemos então começar a compreender a unidirecionalidade ao mesmo tempo. Aqui, unidirecionalidade significa que a questão da confusão e da libertação não se aplica a ti como uma confirmação do teu ego.

Em termos dos teus pontos sensíveis — as partes privadas e a confusão de que falámos anteriormente — é aqui que essas partes privadas, confusões e embaraços se podem tornar uma verdadeira fonte de unidirecionalidade. Poderíamos realmente começar a identificar tudo isso: poderíamos vê-lo como uma situação total, um universo inteiro! Não temos propriamente de espalhar veneno por todo o lado, mas podemos identificar um ponto como prazer e dor ao mesmo tempo. A dor e o prazer são um só na unidirecionalidade, porque esta representa tudo. Representa o que é bom e, ao mesmo tempo, também representa o que é mau. Tal unidirecionalidade torna-se muito importante a este nível.

Simplicidade

A segunda secção do *mahamudra* é a simplicidade ou, em tibetano, *trödral*. Embora tenhamos experienciado a unidirecionalidade, essa unidirecionalidade poderia tornar-se complicada. Tem o problema da segurança emocional e tem também a possibilidade de a mente racional analisar toda a experiência de unidirecionalidade.

Na simplicidade, a noção de não fixação é importante. Se te agarrares à unidirecionalidade, é possível que te tornes militante na tua disciplina, sem humor e sem deleite. Tudo vai por água abaixo, mas tu continuas agarrado a isso e limitas-te a meditar no buraco negro do esgoto. Assim, a simplicidade traz a noção de destemor.

A simplicidade está ligada ao ver as complicações da unidirecionalidade. Vês que a unidirecionalidade se poderia tornar uma obsessão, mas vês também as complicações da própria simplicidade. A simplicidade poderia tornar-se uma abordagem agressiva, centrada no ego, na qual não há suavidade para contigo nem para com os outros. Quando queres simplificar a tua vida, a primeira coisa que podes fazer é cortar com os teus familiares, os

teus pontos de referência relativos. Se alguém disser: “A tua vida parece muito simples, vivendo num eremitério. Gostas disso?”, poderás dizer:

“Os meus familiares e os meus pais não gostam disto, mas tento não falar com eles. Mantenho a minha vida simples. Os meus amigos acham que sou uma pessoa estranha e que faço coisas estranhas, por isso tento manter-me afastado de tudo isso. Simplesmente cortei. As únicas coisas com que me relaciono são o meu mestre e os ensinamentos. Como um simples ovo estrelado todos os dias, vivo no meu cantinho e mantenho tudo muito simples.”

Com essa abordagem, não há uma simplicidade real. Tudo parece tornar-se completamente internalizado, por isso é mais uma fuga do que uma simplificação. Se não houver calor e desejo de se relacionar com o mundo caótico, a simplicidade não pode acontecer. Deixa de ser simplicidade e, em vez disso, torna-se mais como uma alforreca ou um caranguejo a enterrar-se na tua pele. Isto pode parecer bastante humorístico, mas não tem assim tanta piada. É bastante doloroso e patético se, ao tentar manter a tua conversa simples e desenvolver a simplicidade, não tiveres compaixão nem calor. Portanto, esta segunda secção do *mahamudra* precisa de muita compaixão. Precisas de estar disposto a comunicar, bem como a manter as coisas simples. Assim, a simplicidade precisa de compaixão. Se houver um sentido de estar realmente a gerar a realidade por completo, isso torna-se um processo muito natural e bastante simples.

17 Quatro Yogas do Mahamudra Um Só Sabor e Não Meditação

À medida que continuamos a nossa discussão sobre a ideia de *mahamudra*, gostaria de te lembrar o propósito e o significado de *mahamudra*, ou “grande símbolo”. Por *mudra*, ou símbolo, não nos referimos a uma coisa que representa outra: estamos a falar de contacto real e direto. O fogo queima: esse é o símbolo do fogo. O sol brilha: esse é o símbolo do sol. Este tipo de simbolismo é muito direto. Lida com a sua própria manifestação, seja ela qual for.

A ideia de *maha*, ou grande, traz a noção de um fogo maior, um sol maior. Traz a noção de algo maior do que a simples situação comum em que acontecem coisas que tens de reinterpretar e voltar a reinterpretar. A ideia de simbolismo ou *mahamudra* é o que surge na nossa vida comum e quotidiana de forma bastante simples e direta: os nossos cachorros-quentes, os nossos assentos de sanita, a nossa sanduíche de manteiga de amendoim e geleia, ou o que quer que queiramos desfrutar. No entanto, esse querer desfrutar é questionável. Já agora, a comida mais famosa do mundo é o cachorro-quente,

e o termo *hot dog* foi traduzido para japonês, indonésio, hindi — para todas as línguas. Como é que vamos realmente trabalhar com isso?

Um Só Sabor

Quando já tivemos experiência pessoal direta suficiente de unidirecionalidade na nossa prática de meditação, isso traz uma consciência tremenda de simplicidade. Mas tendo trazido a simplicidade à nossa experiência, o que vamos fazer com isso? E quanto ao prazer? E quanto ao estado de êxtase e às outras experiências fantásticas que foram descritas nos muitos livros, literatura e escritos clássicos sobre meditação? Quando é que vamos chegar a experienciar o nosso maior êxtase? Quando é que vamos ter esse orgasmo cósmico fantástico? Quando é que vamos ver a luz real? Quando é que essas coisas vão acontecer? Quando? Como? O quê? O que é este mundo terrível? E porque é que estamos a aguentar o nosso mundo confuso, o nosso lixo?

A vida quotidiana é aparentemente excitante, mas, ao mesmo tempo, proporciona-nos muita dor. E quanto a essa dor? E quanto ao êxtase? E como vamos ligar esses dois? A dor e o prazer são ambos muito reais, cada um à sua maneira. Do lado do prazer, não parecemos ter muita experiência, embora tenhamos muita experiência de dor. Experienciamos insatisfação, agressão, ressentimento e tudo o mais. Mas o prazer, o êxtase espiritual, o que é tudo isso? Poderias tentar plantar o pino com os pés no ar e, se de repente te pusesses de pé com os pés no chão e o sangue a correr pelo corpo, poderias obter um prazer temporário, êxtase, *samadhi*. Mas quantas vezes podes fazer isso? Sempre que te sentires deprimido?

Poderias comer uma bela comida macrobiótica e sentir-te absolutamente limpo, bem e vigoroso. Poderia salvar-te de uma apendicite. Mas, independentemente do que comas, estás a fabricar mais merda. Quer comas comida divina ou comida comum, estás a fabricar merda e chichi. Onde está o êxtase cósmico nisso? Quando podes ter um verdadeiro cagar cósmico?

Ao falar do conceito de um só sabor proclamado no ensinamento do *mahamudra*, não estamos a falar de nos tornarmos macrobióticos ou de plantar o pino de uma forma sagrada e ginástica ou de assumir posturas engraçadas. Estamos simplesmente a falar de um estado de espírito no qual podemos realmente integrar-nos na realidade: um estado de espírito no qual o chamado prazer e a chamada dor são o mesmo. Dizer isto não é propriamente uma licença poética: é verdade.

O prazer é uma forma de experienciar uma elevação livre do tédio, e a dor é uma redução. A dor traz-nos de volta à realidade. Há coisas que supostamente deveríamos estar a fazer ou em que deveríamos estar envolvidos, mas, de alguma forma, não estão a acontecer. Portanto, o mundo começa a atacar-nos e a dar-nos o inferno. Mas ao nível do *mahamudra*, o prazer e a dor são o mesmo: são energia. Têm um só sabor. No termo tibetano para “um só sabor”, *rochik*, *ro* significa “sabor” e *chik* significa “um”. Portanto, um só sabor significa que os extremos se encontram num só ponto. Quer experienciemos um extremo prazeroso ou um extremo doloroso, o que quer que possamos experienciar, são todos um só. Mas não temos de fazer disto uma prática religiosa, particularmente; podemos simplesmente deixá-los ser como são.

A possibilidade de um só sabor vem da prática da meditação. Se te sentares no teu *zafu* e *zabuton*, nas tuas almofadas de meditação, comesças a desenvolver pensamentos prazerosos, pensamentos dolorosos, pensamentos bons, pensamentos maus, pensamentos erráticos, pensamentos agressivos, pensamentos de ganhar dinheiro, pensamentos de cozinhar comida, pensamentos de luta, pensamentos de fazer amor. Todo o tipo de pensamentos começa a surgir na tua cabeça ou na tua mente. Mas todos eles são apenas pensamentos.

Os pensamentos são muito cinzentos, camuflados pela mente conceptual. Se estiveres a observar um tapete multicolorido, se olhares de perto vês que o tapete tem muitas cores, mas se olhares de longe é apenas cinzento. Se eu tirar os meus óculos, consigo ver o tapete nesta sala apenas como bege amarelado, apesar de todas as cores que o artista tentou colocar nele. Não faz muito sentido; é apenas bege amarelado, cor de cocó de bebé.

É o mesmo com os nossos pensamentos. No início, cheiram bem porque são o nosso próprio cocó de bebé. Mas se começarmos a tocar-lhe com a ponta da língua, parece terrível e sabe a merda de adulto. *Yech!* Poderíamos dizer com segurança que todos os pensamentos são cocó de bebé, deste ponto de vista. São medíocres, nem jovens nem velhos. Estão meio digeridos e meio não digeridos, metade comida sólida e metade leite materno — e essa é a nossa vida. E alguns pensamentos são pré-digeridos: vieram de latas de conserva. É assim que são os nossos pensamentos. Têm tanto prazer como dor em cada um deles.

Poderíamos simplesmente perguntar: “Qual é o objetivo de todo este alarido sobre a nossa vida e a nossa busca espiritual? O que é tudo isto? Estou a ficar furo, ou estou apaixonado — o que é tudo isto?” É algo importante e provavelmente não é nada; no entanto, é uma coisa: “Isso!”. “Isso” com aspas.

“Isso” com um I maiúsculo. “Isso”. Apenas “Isso”. Um aroma, um sabor; um sabor, um aroma.

Um só sabor só vem da experiência da simplicidade. No *mahamudra*, quando já tivemos a experiência da simplicidade, também começamos a ter uma sensação de “Isso”, de um só sabor. Se pudesses reunir cada pensamento, cada compreensão, cada mal-entendido, toda a mente conceptual e toda a mente não-conceptual, toda a sabedoria, toda a estupidez — tudo — se pudesses incluir tudo isso e colocar tudo num grande caldeirão, como vegetais, e fazer uma grande sopa de toda a coisa, terias um só sabor. Apenas um só sabor.

Achas que é muito possível? “Apaixonei-me por alguém”: um tomate gigantesco. “Fui odioso para alguém”: uma cebola muito malcheirosa. Se colocares esse tomate e essa cebola no teu grande caldeirão e os ferveres com água e sal e, ocasionalmente, *ajinomoto*,* terão exatamente o mesmo sabor: apenas sopa, sopa de legumes — um só sabor.

Mas não é tão aborrecido como isso. Não estamos a ridicularizar a mente humana. Estamos aqui para nos insultarmos uns aos outros? Não estamos. Foi a nossa mente que fez esta sopa cósmica. Esta sopa pode ter todo o tipo de pequenas iguarias a flutuar no topo; no entanto, no geral, quando pomos esta sopa na nossa taça e a bebemos com a nossa colher, é um só sabor. Praticantes tântricos como Milarepa fizeram esta sopa em particular. É uma sopa muito especial, uma sopa extraordinária. E se leres sobre as doze provações de Naropa, verás que Naropa estava a tentar encontrar esta sopa real em todo o lado. Um só sabor, um só aroma, não é nada de extraordinário. Não é uma piada interna ou um segredo interno do *vajrayana*, mas é a forma como realmente experienciamos.

Não Meditação

A quarta secção do *mahamudra* é a não meditação. O conceito de não meditação é simples. Em relação à experiência de um só sabor, se falhaste em experienciar um só sabor ou se realmente experienciaste um só sabor, uma vez que a dor e o prazer são um no domínio do real, não importa realmente. Aqui/ali — não importa realmente. [Trungpa Rinpoche emite um guincho muito agudo] HOO! Apenas isso. O que quer que seja. Ainda não percebemos bem a mensagem desse um só sabor. [Trungpa Rinpoche guincha mais alto] HOO! Um só sabor.

O que significa não meditação? Significa ver-se livre da ambição de meditar, meditando muito! Não te podes ver livre da ambição se não tiveres a experiência do que estás a fazer no momento, de forma adequada e plena.

A não meditação é um ponto muito interessante. Após as doze provações de Naropa, no ponto final, o mestre de Naropa, Tilopa, deu-lhe uma bofetada na bochecha com a sua sandália. [Ouve-se um estrondo forte quando Trungpa Rinpoche bate no microfone com o seu leque. Em seguida, ele dá uma palmada suave na sua própria bochecha.] Isto poderia ser interpretado em muitos níveis, claro: como Naropa sendo um mau aluno, um rapaz traquina, ou Naropa sendo um miúdo brilhante a precisar de afeto. Mas Tilopa bateu-lhe na bochecha e, nesse ponto, Naropa realizou realmente o *mahamudra*. Não é muito — não é nada de especial — mas nesse ponto Naropa tinha realmente experienciado a realidade de algo.

A não meditação é diferente de não meditar. Com a não meditação, quando meditas, não estás a fazer nada, e o um só sabor ou um só aroma começa a dissolver-se em tudo em vez de se tornar nada. A descrição tradicional é que comesças a dissolver as tuas concepções dualistas da realidade num só sabor, mas depois esse um só sabor das concepções dualistas também se dissolve num só. Não há esforço, não há necessidade de seres tu ou o outro, por isso tornas-te um só. Tornas-te muito comum. Acho que, no geral, a linhagem está a pregar-nos muitas partidas.

- *Ajinomoto* é um tempero tradicional japonês.

-

18

O Amor e a Compaixão de Milarepa

Se olharmos para a experiência do *mahamudra* e para a sua aplicação em termos dos três *yanas*, vemos que a tendência básica do pensamento que percorre tudo, desde o nível do *hinayana* até ao nível do *vajrayana*, é a da simpatia, compaixão e bondade. No *hinayana*, desenvolve-se um sentido de calor: estás a fazer amizade contigo próprio. No *mahayana*, essa amizade é expandida para o resto dos seres sencientes. E no *vajrayana*, este calor, compaixão e expansão estão a ser usados no sentido mais pleno e aplicados adequadamente.

A experiência do *mahamudra* poderia ser considerada como total autoindulgência, mas essa é uma visão errada. De acordo com esta visão errada, podes apreciar o mundo fenomenal, trabalhar com o mundo fenomenal e captar as mensagens do mundo fenomenal e o que nele acontece, mas não há consciência de trabalhar com o resto do mundo. A compreensão correta do *mahamudra* é que a experiência do *mahamudra* é compaixão expansiva.

Na tradição *vajrayana*, preferimos chamar a isto amor em vez de compaixão. Chamamos-lhe alegria ou prazer, em vez de compaixão. Em

grande parte da tradição budista, a palavra amor é algo questionável, pois é um termo vago e presta-se a todo o tipo de possíveis mal-entendidos. Mas, no sentido *vajrayana*, a palavra amor abrange tudo, com quase o mesmo significado que na língua inglesa. Abrange os relacionamentos pessoais, abrange a agressividade contínua e as exigências da paixão, e abrange também o significado espiritual-místico da totalidade, tudo ao mesmo tempo. Portanto, o amor é muito importante na tradição *vajrayana*. É particularmente importante no *mahamudra*, e ainda mais importante nos ensinamentos *maha ati*.

A atitude de que, na experiência do *mahamudra*, não há tendência ou lugar para boas ações e para ser bondoso e amoroso, está errada. Da mesma forma, a ideia de que, na relação com o mundo, tudo parece ser ou autoindulgente ou cortante e agressivo, está errada. Na vida de Milarepa, a ideia de compaixão e amor ainda é proeminente. Apesar da sua descoberta pessoal da inexistência do mundo fenomenal e da sua descoberta de que o mundo fenomenal é um jogo de traição da mente, ainda havia lugar para a suavidade. Neste caso, gentileza ou pacificidade não significa necessariamente lidar com energias naturais ou ser colérico ou pacífico; é simplesmente a noção romântica de ser caritativo.

O Encontro com Rechungpa

A vida de Milarepa acabou por trazer a possibilidade de trabalhar na extensão da sua compreensão e relação com a linhagem. Ele sentiu que deveria, poderíamos quase dizer, “recrutar” a futura geração de detentores da linhagem, de modo a manter os ensinamentos vivos e disponíveis para quem estivesse preparado para eles. Uma das primeiras oportunidades para isso surgiu com o seu encontro com Rechungpa. Até este ponto, Milarepa tinha alcançado o que pretendia alcançar. Tinha desenvolvido um sentido de individualidade e o orgulho *vajra* de que era o senhor do universo e tinha comando sobre toda a experiência. Mas então a pessoa de Rechungpa aproximou-se dele, e Milarepa percebeu que um monarca universal não está acima de tudo. Percebeu que um monarca também tem de se tornar um pai de família. Alguém tem de se tornar progenitor, voltar ao mundo e cuidar dos seus filhos. Assim, Milarepa criou Rechungpa como se estivesse a criar uma criança.

Rechungpa era uma pessoa extremamente difícil de gerir. Era opinativo e tinha todo o tipo de truques que podia pregar ao seu pai. Rechungpa era muito brilhante e diligente, mas podia tomar desvios muito rápidos sem se aperceber, tal como uma criança traquina. Geralmente, encontra-se essa tendência em qualquer pessoa inteligente ou com elevado potencial. Como

alunos, são rápidos. São abertos, compreensivos e pacientes, mas fazem curvas súbitas que podem enganar o seu pai fiel. O mestre pensa que tudo vai ficar bem, que o seu aluno está sentado e a meditar lindamente em retiro — mas, de repente, o lugar do aluno está vazio e esse aluno desapareceu por quilômetros. Essa é uma peculiaridade dos futuros detentores de linhagem inteligentes: dão saltos súbitos.

Rechungpa começou a agir como administrador de Milarepa. Havia poucas coisas a fazer na estrutura de Milarepa, mas ainda assim havia centenas de pessoas que queriam vê-lo e falar com ele. As pessoas aglomeravam-se exigindo a sua atenção, e alguém tinha de moderar isso. Alguém tinha de decidir quem era uma pessoa digna e quem era puramente um diletante. Assim, Rechungpa atuava como um organizador de entrevistas, além de ser o principal discípulo de Milarepa e uma pessoa muito ambiciosa.

Rechungpa referia-se constantemente às pessoas como "nós" e "eles": "nós" sendo as pessoas do *mahamudra* e "eles" as pessoas que pertenciam a outros campos e outras ideias, pessoas que eram estrangeiras, por assim dizer. Por exemplo, Rechungpa ficou muito perturbado com o desafio dos lógicos. Perdeu a paciência e ficou muito zangado com toda a situação. Portanto, Milarepa teve de lidar com os pequenos problemas e situações que surgem na experiência de criar um filho. Ele não podia recorrer constantemente à sua experiência de *mahamudra* de que tudo era puramente um jogo fenomenal. Milarepa não podia dar-se ao luxo de deixar Rechungpa enganar-se a si próprio; ele era responsável por ele. Essa é a compaixão do *mahamudra*.

O Encontro com Gampopa

A par de Rechungpa, Milarepa conheceu Gampopa, que chegou perto do fim da vida de Milarepa. Gampopa era um tipo de personalidade completamente diferente. Era altamente treinado e era erudito. Estava tão bem treinado que cada esforço que fazia para se relacionar com o guru era muito adequado e sofisticado. Gampopa também tinha mais experiência da vida comum. Já era um médico competente e tinha sido pai e marido. Tinha feito as coisas certas que um cidadão sólido faria. Mas Gampopa tinha passado por todo o tipo de traumas e problemas. A sua mãe tinha morrido e o seu filho tinha morrido. Quando terminou o funeral do filho, regressou a casa e descobriu que a sua mulher também tinha morrido, pelo que decidiu tornar-se monge e académico.

Gampopa era muito sensato, muito adulto, mas a sua abordagem era demasiado conservadora. Quando conheceu Milarepa, não tinha intenção de quebrar os seus votos monásticos. Mas na primeira chegada de Gampopa, Milarepa rejeitou o seu presente de um tijolo de chá e uma oferenda de ouro, e

deu a Gampopa uma taça de crânio cheia de cerveja de cevada. Essa foi uma introdução interessante. Milarepa viu que os votos monásticos conservadores de Gampopa precisavam de ser quebrados. Foi o oposto com Rechungpa: Rechungpa precisava de ser educado como uma pessoa conservadora e adulta, e Milarepa teve imensa dificuldade em fazê-lo. Gampopa era mais conservador, mais adequado, e esse extremo também tinha de ser quebrado.

A abordagem de Milarepa a Gampopa, surpreendentemente, foi a de aparecer como se fosse um grande acadêmico como o próprio Gampopa. Todas as questões técnicas de Gampopa foram respondidas e tudo foi abordado filosoficamente — embora Milarepa também abordasse as coisas experiencialmente, claro. Gampopa tinha muitos problemas na sua prática de meditação: tinha todo o tipo de visões. Viu visões de Buda, dos *herukas* e de todo o tipo de divindades, e cada vez pensava que esta devia ser uma experiência real. Milarepa tinha de o mandar de volta repetidamente e dizer-lhe que essas experiências eram apenas ilusões, puras repetições da sua neurose a voltar para ele. Não havia nada de especial nelas.

Sem Compaixão, Não Há Mahamudra

Milarepa usou todos os tipos de abordagens. Era inteligente e capaz de coordenar estas diferentes abordagens sobre como praticar. Milarepa era, de certa forma, um mestre de sabedoria louca e era, certamente, um mestre competente de *mahamudra*. Ao mesmo tempo, Milarepa também era capaz de lidar com as situações quotidianas da vida diária. A razão pela qual era capaz de o fazer devia-se ao calor da sua compaixão. A sua compaixão derrubava, ou dava sentido à lógica samsárica comum. Assim, Milarepa conseguia pensar na lógica que uma mente samsárica consegue compreender, bem como na lógica com que a mente iluminada se consegue relacionar. Esse tipo de coordenação e sofisticação deveu-se em grande parte à compaixão de Milarepa. Deveu-se à alegria, ou *mahasukha*, como é conhecida na tradição *vajrayana*.

O ponto central aqui é que a coordenação e a sanidade que acompanham a experiência do *mahamudra* continuam a ser as da compaixão. A compaixão é extremamente importante. Sem compaixão, não há forma de nos relacionarmos com o mundo e não há forma de nos relacionarmos connosco próprios. Se não houver compaixão, não há forma de nos relacionarmos com os colegas alunos. A pura inspiração penetrante do *mahamudra* sozinha não ajuda. De facto, não existe tal coisa como a experiência do *mahamudra* sem compaixão.

A inspiração de Milarepa foi continuar a sua mensagem para o mundo e estender os detentores da linhagem no mundo. Sentiu-se inspirado no seu

esforço para preservar as instruções orais vivas, para que os ensinamentos orais pudessem florescer e continuar. E a compaixão de Milarepa ainda existe. Continua até este preciso momento! Tal compaixão é uma experiência atualizada, uma energia atualizada. É a compaixão que mantém o fluxo de energia vivo e atualizado. A compaixão traz consigo, ao mesmo tempo, uma compreensão subtil dos fenómenos e do jogo do mundo fenomenal. Se um mestre de *mahamudra* não está interessado em ensinar ninguém ou em trabalhar com outras pessoas, poderíamos dizer que a sua experiência de *mahamudra* é uma experiência castrada de *mahamudra*. Os detentores da linhagem *mahamudra* devem ser mães e pais capazes, que conseguem criar os seus filhos, e esses filhos podem então criar os seus netos.

• *Um heruka é um yidam, ou divindade, masculino colérico ou semi-colérico.*

19

A Atividade de Buda de Milarepa

O tópico da atividade de buda aplica-se à abordagem de Milarepa aos seus alunos e a todas as suas restantes experiências. A atividade de buda refere-se a um estado de espírito no qual uma pessoa se sente confortável, confiante, deleitada e compassiva o suficiente para desapegar-se. De facto, refere-se a desapegar-se ao ponto de a pessoa estar disposta a projetar a sua versão da realização de buda para o público e para os alunos ou potenciais alunos. Esse parece ser o ponto básico. É muito simples.

A atividade de buda de Milarepa podia ser bastante pesada. Por exemplo, a certa altura, Rechungpa, o seu aluno do coração, o seu aluno mais próximo, foi para a Índia e, enquanto lá esteve, acumulou muita informação, sabedoria e conhecimento. Mas quando Rechungpa voltou, tinha agora desdém e ressentimento por Milarepa. Rechungpa tinha visto que os gurus estrangeiros que conheceu tinham muita sabedoria, por isso, ao encontrar-se com o seu guru local, pensou que já não restava nada para cobrir. Rechungpa sentia-se constantemente perturbado por isso. Incidentalmente, Rechungpa sentia que tinha muito mais a dizer do que o próprio Milarepa. Tinha tal orgulho e arrogância, apesar do treino que tinha recebido e apesar de ter sido repetidamente desafiado pelos seus encontros com Milarepa.

Mas Milarepa não era uma pessoa sem cor ou demasiado provinciana. A abordagem de Milarepa foi chocar Rechungpa. Foi trazer ao de cima as suas insuficiências, quaisquer que fossem — e Rechungpa tinha todo o tipo de

insuficiências. Tinha insuficiências em lidar com as emoções e insuficiências em lidar com a realidade de forma adequada e plena, e todos esses problemas tornaram-se uma realidade para Rechungpa. Finalmente, o golpe final de corte através do materialismo espiritual aconteceu, na vida de Milarepa e na vida de Rechungpa ao mesmo tempo.

Os componentes básicos da atividade de buda são os meios hábeis e a sabedoria. Meios hábeis não é fornecer demasiada história, demasiado estrondo ou algo inoportuno. Meios hábeis é uma situação oportuna onde tudo acontece no momento. Sabedoria significa que, embora tudo possa acontecer no momento, esse momento particular também tem de ser examinado para ver se é o momento certo ou o momento errado. Os dois uniram-se na atividade de buda do mundo de Milarepa.

Milarepa foi extraordinariamente gentil antes de enviar Rechungpa para a Índia, e foi muito duro quando Rechungpa voltou. Deu-lhe o inferno, mas depois aceitou novamente Rechungpa como o seu filho do coração, e acarinhou-o e trabalhou com ele.

A atividade de buda do mestre depende do aluno individual. Quando os indivíduos apresentam muitas exigências, queixas e neuroses, o papel do mestre é devolver-lhes neurose iluminada, severidade iluminada e queixas iluminadas. Eventualmente, toda a situação chega a um impasse, claro, mas isso é muito bom. Então a questão é: quem fará o primeiro movimento? E ninguém o faz! E ao nível de ninguém fazer o primeiro movimento, algo se dissolve entre os dois.

No entanto, em muitos casos, a atividade de buda do guru é impedida pelas queixas dos alunos de que não há simpatia suficiente no ambiente, nem compreensão suficiente, nem acomodação suficiente. Isto acontece por parte dos alunos. Esta pode ser uma visão unilateral, mas parece ser o caso, a menos que os alunos sejam confrontados com um charlatão completo que forneça quantidades iguais de exigências e queixas.

A atividade de buda deve ser um processo fluido em vez de um negócio de confronto, por isso as coisas não podem ser totalmente acomodáticas. Por outro lado, as coisas podem ser extraordinariamente acomodáticas, mas a par disso deve haver alguma disciplina. Com a atividade de buda, existem sempre esses dois extremos: por vezes é demasiado acomodática e, por isso, é demasiado confusa; outras vezes não há acomodação suficiente e, por isso, há o problema da rigidez.

A atividade de buda, por um lado, corta o materialismo espiritual. Se os alunos estão mergulhados no materialismo espiritual, então não há forma de se relacionarem com o mestre — de forma alguma! Tudo é completamente seco

e definido. Os alunos podem querer usar o seu mestre como reforço para o seu materialismo espiritual, mas seria um pecado ou um erro por parte do mestre cooperar com tais esquemas.

É o papel do mestre não participar na "viagem" do aluno, não importa a categoria, seja ela leve ou pesada, severa ou suave. O papel do mestre é ser muito cuidadoso. É encorajar um pouco, mas não demasiado. Não é encorajar muito, mas apenas dar pequenas pistas ao aluno. É assim que ocorrem os graus de corte do materialismo espiritual.

Finalmente, mais cedo ou mais tarde, haverá uma ocasião momentânea, um marco histórico, no que diz respeito à vida do aluno, em que um mestre como um Milarepa desfere efetivamente um golpe poderoso! Haverá um golpe que corta todas as viagens e truques restantes num só golpe ou impacto. Depois disso, o mestre ainda pode cuidar um pouco do aluno aqui e ali. Quando uma pessoa doente foi submetida a uma operação, após a operação essa pessoa doente deve ser cuidada. Da mesma forma, após o grande golpe do guru, embora ainda possam precisar de pequenas operações, os alunos podem precisar de ser cuidados.

No que diz respeito ao meu trabalho ou, para o efeito, ao vosso trabalho, é a isso que temos dedicado todo o nosso tempo. Temos passado por grandes operações, pequenas operações, grandes grandes operações e pequenas pequenas operações. E de cada vez, os alunos têm uma oportunidade de recuperar, mas não demasiada oportunidade de recuperar.

Assim que recuperam, devem ser atingidos novamente com outra operação. Esse é o processo que tem lugar. Não se pode culpar realmente o médico por fazer um mau trabalho. É a vossa doença que está a ser operada, por isso não podem culpar o médico que vos está a operar. O que o médico está a fazer é para o vosso próprio bem, como já ouviram muitas vezes antes da vossa mãe e do vosso pai.

Desde que o vosso mestre seja uma pessoa adulta sem neurose, então é perfeitamente possível para esse mestre fornecer uma atividade de buda que esteja sempre atualizada. No entanto, se esse mestre estiver sempre na sua própria jornada, então há um problema, a menos que esse mestre esteja em formação como aluno-mestre. Nesse caso, o mestre e os alunos estão a trabalhar juntos: ambos estão a ser alunos juntos.

Ao trabalharem com este material, poderiam manter um olhar atento ao materialismo espiritual. Não procurem um objetivo, mas pratiquem, apesar de tudo. Não tentem impor as vossas ideias, não ditem e não editem o *dharma*. O *dharma* é vosso, por isso poderiam relacionar-se com o *dharma* de forma muito simples. Deixem o *dharma* vir ter convosco. Se houver um conflito

entre vós e o *dharma*, se me permitem dizê-lo, é o vosso conflito. O *dharma* não tem conflito.

O *dharma* é muito antigo e bom. É bom no início, bom no meio e bom no fim. Portanto, não editem o *dharma* para o vosso próprio desenvolvimento ou para a vossa própria abordagem, façam o que fizerem. Esse tipo de edição é materialismo espiritual. No geral, continuem a praticar sentados tanto quanto puderem, inspirados pelo exemplo de Milarepa. Não temos muitas grutas nas Rochosas, embora fosse o ideal se tivéssemos. Mas temos muitas grutas em apartamentos e em cidades, grutas feitas de betão. Portanto, continuem sentados, inspirados por serem alunos, inspirados por estarem familiarizados com a linhagem de prática e inspirados por poderem atingir a iluminação nesta vida, neste preciso momento.

PARTE DOIS

Cantos e Comentários

A segunda parte deste livro baseia-se nos comentários de Trungpa Rinpoche sobre vários cantos de Milarepa. Na altura do seu seminário sobre Milarepa em 1970, os alunos do Vidyadhara puderam estudar estes cantos usando a tradução em dois volumes de Garma C. C. Chang, *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, originalmente publicada em 1962. Trungpa Rinpoche estava familiarizado com o trabalho de Chang e fez referência a ele nos seus ensinamentos. Ele tinha também consigo o texto tibetano e geralmente preferia usar as suas próprias traduções informais, feitas no momento a partir do tibetano, na apresentação destes ensinamentos.

20 Conversas em Verso

Milarepa foi criado numa família tradicional muito enraizada, numa área do alto Tibete que é considerada uma das regiões tipicamente tibetanas. No alto Tibete, naqueles dias, não havia quaisquer ligações com países estrangeiros. No leste do Tibete, havia uma certa influência vinda da China, e no Tibete central havia influência vinda da Índia. No entanto, o alto Tibete permaneceu completamente isolado, exceto nos primeiros tempos, quando recebeu certas influências da Pérsia e do Médio Oriente. Assim, no alto Tibete, no tempo de Milarepa, a troca de cantos era algo bastante conhecido.

Embora possa ser difícil de imaginar, cantar canções espontâneas era, na verdade, muito natural naqueles dias. Desde cedo, as pessoas no Tibete compunham as suas próprias melodias e cantavam canções umas para as

outras como outra forma de falarem entre si. Portanto, o canto era uma tradição altamente desenvolvida. Nestas canções, as pessoas juntavam frases conhecidas ou provérbios em melodias familiares e depois cantavam-nas umas para as outras. Depois de as suas canções terem sido cantadas, saudavam a outra pessoa em prosa ou, se estivessem num campo de batalha, combatiam. Esta prática era característica desse período no Tibete, e a tradição de cantar dessa forma fazia parte também da tradição de Milarepa.*1

Nas histórias de Gesar de Ling, que é o Rei Artur do Tibete, há descrições deste tipo de canto. De facto, todos os épicos de Gesar começam com cantos. Por exemplo, quando Gesar fazia guerra contra os bárbaros, antes de os dois lados dispararem efetivamente um contra o outro, antes de lutarem, começavam por cantar canções um para o outro. Não lutavam imediatamente, mas primeiro paravam e olhavam um para o outro. Cantavam canções um para o outro e gritavam insultos para se excitarem. Compunham canções e insultos no momento e depois lutavam. Considerava-se melhor não encontrar imediatamente uma pessoa e fazer as coisas diretamente, como um animal, mas permitir a paciência. As pessoas gostavam de demonstrar e exhibir a sua qualidade digna ou a sua inteligência. Portanto, cantavam canções umas para as outras.

Assim, o canto não era puramente entretenimento, mas era uma forma de falar. Se quiséssemos dizer algo especial, cantávamos uma canção e dizíamos-lo a uma pessoa dessa forma. Portanto, cantar canções era tradicional e, da mesma forma, o gesto de Milarepa de colocar a mão sobre a orelha para poder ouvir a sua própria voz era tradicional. Esta tradição desenvolveu-se no Tibete entre as classes guerreiras, bem como entre reis e santos. Portanto, num certo sentido, todos eram poetas. Os poetas eruditos escreviam poesia altamente colorida pelas histórias do *Mahabharata*. Mas as canções de Milarepa não eram artificiais ou eruditas; as canções de Milarepa eram apenas conversas em verso.

No tibetano, os poemas de Milarepa tinham ritmo em vez de rima. Tinham cinco, sete ou nove linhas. A par destas formas básicas, desenvolveram-se certos padrões ligados ao ritmo ou ao estado de espírito. Por exemplo, a canção que Milarepa compôs para a avó tinha nove linhas, que é uma forma muito mais longa e árdua. Estou certo de que ele escolheu essa forma especialmente para a avó.*2

A forma como os cantos de Milarepa foram registados permanece um mistério. Segundo algumas histórias, as *dakinis* escreveram-nos e revelaram-nos ao público. E na tradução de Evans-Wentz, *Tibet's Great Yogi Milarepa*,*3 diz-se que Rechungpa detinha a transmissão. Assim, Rechungpa

foi capaz de recontar a história da vida de Milarepa e tinha também uma memória clara das palavras de cada canto, pelo que foi capaz de recompor as canções de Milarepa. Mas não sabemos realmente como foi feito. Ninguém sabe. Por isso, estamos incertos.

**1 Pode ver-se uma forma desta tradição nos concursos de tiro com arco no Butão, onde equipas opostas cantam canções e dançam para celebrar a sua proeza no tiro ou para zombar e provocar a equipa adversária. *2 Encontrado no canto A Woman's Role in the Dharma. *3 W. Y. Evans-Wentz, Tibet's Great Yogi Milarepa. (Londres: Oxford University Press, 1976).*

21

O Desafio de Milarepa perante uma Demónia Sábia

Certa vez, Milarepa estava a meditar numa gruta perto de Lingpa quando ouviu um som de estalido. Pensando tratar-se de uma ilusão, retomou a sua meditação. Mas, de repente, de uma fenda na sua gruta, surgiu um grande feixe de luz e, dentro dele, apareceu um homem vermelho montado num veado preto, conduzido por uma mulher deslumbrante.

O homem vermelho atingiu Mila com o cotovelo, deixando-o sem fôlego, e depois desapareceu. A mulher transformou-se então numa cadela vermelha e agarrou Milarepa pelo pé. Nesse momento, Mila reconheceu que se tratava de uma aparição conjurada pela demónia conhecida como Trak Sinmo. Este canto é sobre o encontro de Mila com esta demónia e a transformação dela, de um espírito astuto mas nocivo para uma dedicada protetora do *dharma*.

Ao analisarmos o encontro de Mila com Trak Sinmo, podemos aprender sobre energia e vacuidade. É interessante como, a partir da energia de vacuidade de *shunyata*, surge uma energia ativa chamada energia *dakini*, ou o princípio da energia feminina.

Energia Dakini

A energia *dakini* é muito importante. Esta energia, que é onnipresente dentro do estado de espírito de cada um, pode manifestar-se como destrutiva ou positiva. É igualmente perigosa e benéfica. Por um lado, a energia *dakini* é descrita como a fonte do caos no mundo, seja guerra, fome ou o que quer que seja. Diz-se também que as confusões na mente das pessoas são causadas pela energia *dakini*. Por outro lado, existem também aspetos positivos na energia *dakini*. Está ligada à compreensão intuitiva e aos aspetos simbólicos da mente. Portanto, pode-se usar esta energia no mundo e viver com as *dakinis* como uma fonte de inspiração.

A energia *dakini* é perigosa porque, ao lidar com ela, se ficarmos demasiado fascinados pelo fluxo de energia, podemos facilmente envolver-nos em jogos com esta energia dentro de nós próprios. Poderíamos abusar e usar mal esta energia, o que poderia levar a um esgotamento nervoso e à destruição completa de nós próprios, bem como dos nossos amigos. Portanto, aprender a lidar com a energia *dakini* é muito importante na prática da meditação, bem como na vida como um todo.

Poderíamos considerar-nos pessoas completamente cumpridoras da lei e sensatas, mas existem outros aspetos energéticos a rastejar por baixo de tudo isso. Lidar com esse tipo de energia *dakini* não é uma questão de apenas tentar estar consciente ou observar-se, e não se trata de tentar fazer o bem ou ser sensato. Trata-se de lidar com o seu próprio fluxo de energia poderoso, que se pode manifestar como amor, ódio, ciúme, orgulho e todo o tipo de outras manifestações.

Tais manifestações não são necessariamente más nem devem ser condenadas, mas esta energia pode ser mal utilizada. Se nos focarmos puramente na sobrevivência do estado de espírito do ego, e tudo for canalizado através da conveniência do ego, se não lidarmos com esta energia, haverá sempre uma certa quantidade de caos.

É possível aos seres humanos experienciarem o princípio *dakini*. Meditadores em retiro numa gruta, numa cabana ou numa tenda experienciam tais manifestações ou projeções como o princípio *dakini* da energia. A energia *dakini* pode ser experienciada à escala nacional, bem como à escala individual ou familiar. Não é particularmente extraordinário, nada de especial. Sempre que lidamos com qualquer forma de vida, sempre que começamos a viver a vida de qualquer maneira, haverá automaticamente energia. Haverá a força de algo a acontecer o tempo todo.

À escala nacional, as pessoas sofrem de coisas como fomes e guerras; e como indivíduos, sofremos de vários tipos de caos na nossa vida. Portanto, nós também poderíamos experienciar o princípio *dakini*. Está a acontecer

agora mesmo, o tempo todo. É bastante óbvio que as coisas correm mal e que acontece muito caos. É uma coisa atrás da outra. Podes queimar o teu bolo, podes deixar cair a tua chávena, podes ter um acidente com o teu cão — e tudo isso pode acontecer num só dia. É muito interessante como esta energia atua numa sucessão de padrões como um processo criativo com as suas próprias qualidades. Embora tal energia possa ser destrutiva, não é negativa. É o processo de energia criativa que acontece sempre com a nossa vida.

Trabalhar com a Energia

Precisas de compreender esta energia para seres capaz de acompanhar a força da energia e não lutar contra ela, para que possas trabalhar intuitivamente com o padrão de energia. É muito parecido com nadar: vais com a corrente da água em vez de empurrares contra ela. Aliás, é como conduzir um carro.

No início, podes ficar chocado ao ver tal energia a vir na tua direção. Mas tens de desenvolver a qualidade de estar disposto a aprender com ela. A energia pode ter a pretensão do caos, mas estás a aprender a não te deixares chocar por ele. Por outras palavras, estás a tentar compreender o caos, a tentar acompanhar o caos. Mas isto não significa que tenhas de partir mais chávenas e fazer outras coisas estranhas. Estás simplesmente a tentar sintonizar-te com os aspetos psicológicos da energia.

Geralmente, ficamos tão sobrecarregados por tais acontecimentos que evitamos deliberadamente aprofundar os aspetos psicológicos do caos. Então, quando o caos começa, a tua mente tenta controlar o assunto diretamente pela força. Mas não consegues fazê-lo, porque a seta já foi disparada, e não podes apanhar a seta quando ela já está a caminho. É tão poderosa que, se tentares apanhá-la, ela vai ferir-te. Portanto, deves ligar-te ou trabalhar com a pessoa que está a disparar as setas, em vez de tentares parar a seta no seu caminho. Precisas de trabalhar com o aspeto psicológico do caos, ou o princípio *dakini*.

A energia *dakini* não é uma coisa concreta e definida, e é por isso que temos medo. É disso que temos medo. Se pudéssemos ver algo, poderíamos estar prontos para o controlar. Poderíamos impedir alguém de caminhar, ou poderíamos impedir um gato de matar um rato.

Poderíamos fazer algo diretamente. Mas se o que está a acontecer é muito subtil e profundamente enraizado de forma passiva, essa energia passiva é muito difícil de lidar, porque não tem características particulares que possas agarrar. Não tem pegadas, por assim dizer, nem cauda. É apenas uma força onnipresente. Por isso, é muito parecido com tentar apanhar o vento ou um arco-íris. Isso deixa-nos com medo e confusos.

Para começar, a tua compreensão está fechada pelo véu do medo. Tens medo do caos. Por isso, antes de mais, tens de superar este medo. Depois, numa segunda fase, tens de aprender a tentar acompanhar o medo, a acompanhar a energia. Este processo é muito difícil de colocar em palavras; precisas de ter uma forma intuitiva de lidar com ele. No entanto, o ponto básico é que tudo isto não é uma luta.

Não lutas, mas tentas encontrar o teu estado de espírito em ligação com esta energia. Tentas senti-la intuitivamente, toda a vibração da mesma. Tentar ensinar verbalmente esta forma de compreensão é bastante difícil. É como tentar ensinar verbalmente alguém a andar de bicicleta. Uma pessoa tem de aprender intuitivamente a equilibrar-se numa bicicleta. Da mesma forma, este processo é intuitivo.

É muito importante compreender que não estamos a falar da subjugação da energia ou da domesticação da energia. Na história da demónia sábia, não se trata de Milarepa estar à procura de passividade ou a tentar criar algo que não fosse caótico. Milarepa estava a tentar compreender a energia em vez de parar a energia.

A energia usada nas práticas iogues é a mesma energia que ocorre na vida quotidiana. Está ligada à energia do *prana*, ou respiração. Não podes parar a tua respiração. As coisas que são produzidas na mente são construídas com energia. Elas surgem porque criaste este recipiente, este balão, por assim dizer. E estás a tentar compreender isto. Não estás a tentar controlar este grande banco de energia. Se fores capaz de trabalhar com a energia, não tens de a colocar num recipiente. Assim, a energia torna-se uma parte de ti, e tu tornas-te uma parte da energia.

Basicamente, tu és o comandante de toda a situação. Não é uma questão de tentar pacificar a energia, mas sim de tentar ir com a energia, de atravessar a energia. Esta energia é a realização da tua própria mente. Começas a ver a composição da energia, de que é que esta energia é feita e, tendo percebido isso, não tens de a pacificar de forma alguma — ela torna-se parte de ti.

Protetoras Femininas ou Mahakalis

Em termos de simbolismo, as *dakinis* são também descritas como divindades femininas protetoras, ou *mahakalis*. As *mahakalis* têm cores escuras porque estão associadas à escuridão, que representa a qualidade desconhecida da energia e as suas expansões ilimitadas. Poder-se-ia usar a energia de qualquer uma das formas, por isso ela é infinita.

Trak Sinmo, a *mahakali* nesta história, monta um burro, que no Oriente é considerado uma figura paterna. Geralmente, um certo tipo de burro é mantido

para produzir mulas, por isso esse burro é a figura paterna de todas as mulas de carga. As mulas são associadas ao princípio feminino, à gentileza, paciência e obediência. Por outras palavras, as mulas refletem uma espécie de ideal de dona de casa. Como se supõe que as mulas dão passos muito pequenos e rápidos, o seu andar é muito confortável. Se tiveres quaisquer objetos frágeis na bagagem, eles não serão perturbados nem partidos. Portanto, seria muito seguro usar uma mula de carga como meio de transporte.

Este burro em particular tem uma risca branca na testa, para que possa ser visto à noite; ninguém baterá acidentalmente contra ele no escuro. Também tem um olho no rabo. Segundo a mitologia, Trak Sinmo existiu outrora no reino dos deuses e era muito travessa e malandra. Estava sempre a tentar criar todo o tipo de percalços e pregava partidas, como criar acidentes, fomes, guerras, epidemias de gripe e assim por diante. Por isso, o rei dos deuses decidiu prendê-la e, quando a prenderam, decidiram acorrentá-la. Por isso, o seu burro ainda tem correntes nas patas. Mas Trak Sinmo conseguiu escapar da prisão.

Saltou para o seu burro e tentou fugir da prisão e dos exércitos dos deuses, bem como dos exércitos da Morte, ou Yama. Yama fazia parte disto porque Yama é a qualidade inevitável do tempo. Yama e os deuses não queriam que houvesse acontecimentos imprevisíveis no mundo. Queriam que tudo fosse previsível e funcionasse de forma compulsória. Por isso, quando viu esta prisioneira a fugir, Yama disparou uma seta e atingiu o burro, o que provocou uma ferida no traseiro do animal. Mas essa ferida transformou-se automaticamente, de modo que, em vez de abrandar o burro, transformou-se num olho. A ferida tornou-se um olho para que a *mahakali* pudesse vigiar quaisquer obstáculos vindos de qualquer lado.

Portanto, esta história tem a ver com a qualidade previsível do tempo, a autoridade do tempo e a natureza compulsória do tempo. Tem a ver com a qualidade evidente e esperada de ocorrências regulares, tais como o dia e a noite, anos e meses, e assim por diante. Todos esses acontecimentos regulares tinham sido perturbados pela força de energia da *mahakali*. A energia *mahakali* tinha escapado do comando de Yama, do reino ou jurisdição regular desta força cósmica universal. Por isso, e de forma bastante automática, as energias *mahakali* são muito poderosas.

No canto de Trak Sinmo, ela manifesta-se como uma qualidade destrutiva e como uma inspiração romântica, e ambos os processos são muito interessantes. Este é o princípio *dakini* básico. O significado literal de *dakini* em tibetano é *khandro*, que significa "aquela que vai pelo céu". O céu, ou o ar neste caso, está permeado de energia. Portanto, as *dakinis* são aquelas que

viajam com a energia, aquelas que se movem com o padrão da energia. Isso parece ser algo importante de perceber para compreender o princípio feminino básico da energia. Esta energia estende-se até ao princípio da *prajnaparamita*.^{*1} Vai desde o nível da *prajnaparamita* até ao nível das emoções dualistas e românticas. Portanto, esta energia cobre uma grande quantidade de espaço. Dentro da vacuidade perfeita de *shunyata*, existe esta força onnipresente, e as qualidades mesquinhas e destrutivas no mundo também estão ligadas a esta força *dakini*.

A Demónia Trak Sinmo

Na história de Trak Sinmo, Milarepa estivera a meditar na sua gruta durante muito tempo, período durante o qual recebera muitos convidados. Ensinava-os a todos como seus discípulos e instruía-os na meditação. Era uma espécie de jornada secundária no seu desenvolvimento espiritual, tendo completado a realização do guru dentro de si mesmo.

Milarepa encontrou-se com a sua irmã e com um apoiante que lhe tinha trazido comida e o tinha ajudado. Também se encontrou com alguns caçadores que estavam a recolher penas para as suas setas e ensinou-lhes muito a todos. Depois houve uma espécie de período de descanso, durante o qual Milarepa conseguiu comunicar com o seu guru como o seu guru interior. Seguiu-se um período de comunicação com pessoas humanas. Depois disso, começou também a relacionar-se com esta demónia indiana. Portanto, ainda havia várias camadas de rutura que tinham de ser feitas, e a rutura seguinte era lidar com o princípio feminino.

O nome Trak Sinmo significa a "vampira da rocha". *Trak* significa "rocha" e *sinmo* significa "vampira" ou "demónia". Conta a história que Milarepa viu uma fenda muito significativa na parede da sua gruta. Algo interessante sobre essa fenda era que se tratava de um espaço desconhecido, um espaço que não tinha sido verificado, examinado ou protegido. Poderia haver aranhas nele, ou traças, ou talvez mosquitos. Poderia haver qualquer coisa naquela fenda. Estava fora do território do familiar.

Desta fenda, apareceu a demónia Trak Sinmo sob a forma de um homem vermelho montado num veado preto, guiado por uma rapariga bonita. O homem fez uma grande vénia a Milarepa e desapareceu imediatamente num turbilhão de vento. Depois a rapariga transformou-se numa cadela vermelha, que mordeu o dedo grande do pé esquerdo de Milarepa. Neste caso, o simbolismo de um cão está muito ligado ao princípio feminino da companhia, porque quando se tem um cão de estimação, a razão pela qual se mantém o cão é para o usar como companheiro.

Se a mulher está fora, o cão faz companhia ao marido. Portanto, o cão é uma espécie de companheiro secundário. Um cão também guarda contra estranhos e intrusos, o que significa que o cão foi treinado para desenvolver o ciúme de não deixar entrar mais ninguém a não ser os membros da sua própria família. Portanto, o cão representa o ciúme que é muito feroz, bem como a companhia. É uma expressão de apego ou de posse.

Noutra história de Milarepa, há uma descrição do discípulo de Milarepa, Rechungpa, a ser também mordido no dedo grande do pé esquerdo por uma cadela vermelha, quando estava a pedir comida. Depois deste acidente ele teve de descansar e, enquanto Rechungpa descansava, foi recebido por uma jovem que pertencia a uma família nobre, e a jovem tornou-se sua amante. Ela manteve Rechungpa em sua casa durante vários meses. Finalmente, Milarepa teve de ir disfarçado de mendigo e resgatá-lo.

Portanto, parece que o símbolo de uma cadela vermelha desempenha um papel bastante importante, e morde com razão o dedo grande do pé esquerdo, pois o aspeto esquerdo do corpo está associado ao princípio feminino e o lado direito está associado ao princípio masculino, sendo o passivo o feminino e o ativo o masculino.

O clarão de luz e o assobio antes de Trak Sinmo aparecer estão ligados ao princípio masculino. Não desempenham um papel importante, apenas o de atrair a atenção. A cor preta está associada ao princípio feminino, que é o mais enraizado. O princípio masculino não consegue criar a qualidade sedutora da paixão, porque está associado à guerra ou ao contraste direto entre duas pessoas. É por isso que o aspeto ativo desaparece e o aspeto passivo e escuro surge. Esse aspeto escuro é muito subtil e muito difícil de lidar. Geralmente, quando queremos lidar com algo, usamos a força ativa, mas a única forma de lidar com uma força passiva é de uma forma passiva, que é precisamente a forma como Milarepa lidou com Trak Sinmo.

Na história de Trak Sinmo, o canto diz que Milarepa percebeu que se tratava de uma tentação, uma forma ilusória, e compôs um canto para Trak Sinmo. Então Trak Sinmo também começou a cantar um canto para ele. De forma bastante estranha e significativa, a voz dela vinha do ar sem qualquer forma. Manifestava-se como uma espécie de eco da própria mente. Como o canto de Trak Sinmo tinha um alcance tremendo, tanto de criar conflito como inspiração, poder-se-ia dizer que o canto de Trak Sinmo era melhor do que os próprios cantos de Milarepa. Ela cantou um canto muito belo, instruindo Milarepa usando várias imagens costumeiras ou tradicionais.

No seu canto, Trak Sinmo disse que, se tiveres alguma dúvida, tens de reconciliar a tua própria mente. As suas últimas palavras foram que tens de superar e arrancar a raiz da tua própria confusão.

Então Milarepa respondeu-lhe, cantando:

Tu és verdadeira. Tu és completamente verdadeira. Não ouvi um canto tão belo como o teu. É muito melhor do que se centenas de académicos tivessem trabalhado neste canto, Ou se uma grande pessoa iluminada tivesse trabalhado nele. O teu canto é, de facto, muito belo. A esfera dourada do teu canto penetrou o meu coração E limpou a minha depressão e ignorância. Fizeste com que o lótus branco da sabedoria no meu coração se abrisse, E acendeste a luz de uma tocha no meu coração.

Causaste a realização do estado desperto da mente. Quer me tenhas despertado ou não, Consegui descobrir que, quando contemplo o espaço, o céu azul, Isto inspira-me subitamente na realização de *shunyata* ou *dharmata*.^{*2} Quando olho para a luz do sol e da lua, Descubro a qualidade luminosa da mente, E não há perigo de lentidão ou preguiça. Quando foco os meus olhos no cume das montanhas, Isto inspira em mim o aspeto imutável e indestrutível da meditação, Por isso percebo que a minha experiência de meditação nem vai nem vem. Quando me foco na corrente do riacho, Inspira-me a desenvolver a continuidade do estado desperto da mente, Por isso não há dúvida ou interrupção de pensamentos súbitos.

Quando foco os meus olhos no arco-íris colorido, Percebo a união da aparência e da vacuidade, Por isso desenvolvo a confiança para transcender a queda nos extremos do niilismo e do eternalismo. Quando foco os meus olhos na lua refletida na água, Descubro a qualidade de não-apego da autoiluminação, Por isso não tenho dúvidas quanto ao regresso do apego aos pensamentos. Quando me foco na minha própria mente, Descubro que ela é como uma lâmpada de manteiga a arder num vaso, Por isso não há perigo da intrusão de ignorância ou dúvidas. Quando ouço as tuas palavras de verdade, Fazes-me descobrir subitamente a visão transcendental da própria natureza de alguém, Por isso não tenho dúvidas de cair no medo de obstáculos e forças malignas.

Depois Milarepa disse: “Ouviste tantas palavras de verdade, e ouviste tanto sobre os estágios da mente, mas ainda assim nasceste como uma demónia. A razão é porque ignoraste a causa e o efeito do *karma*. Portanto, tens de realizar a causa e o efeito do *karma*.”

E, finalmente, ele disse: “Eu sou o iogue semelhante a um leão que não tem medo nem dúvidas. Estas são as minhas observações irónicas para ti, por isso, por favor, não as consideres como palavras de verdade.” Esta linha do

canto parece ter inspirado o seu reflexo, Trak Sinmo — o seu obstáculo — porque ela soltou o seu dedo do pé.

À medida que o seu canto continuava, Trak Sinmo disse que tinha sido iniciada pelo guru Padmasambhava.*3 Disse que tinha recebido instruções em *vajrayana* e aprendido muitos ciclos de prática tântrica. Falou do seu próprio ser, o que é interessante. Por outras palavras, Trak Sinmo disse que, quando fazes amizade com as tuas próprias projeções, as próprias projeções começam a comunicar e a partilhar o seu coração contigo. Quando estás disposto a comunicar com esses aspetos da mente, quando estás disposto a compreender as tuas projeções não como algo aterrador ou infiltrado, nem como algo contra o qual tens de te precaver, mas, em vez disso, cedes a elas e comesas a trabalhar com elas, então essas expressões de ti próprio tornam-se uma fonte de aprendizagem. Foi precisamente isso que ela disse.

Após muitos cantos, Trak Sinmo desapareceu. No dia seguinte, quando o sol nasceu, Trak Sinmo, o seu irmão e a sua comitiva vieram visitar Milarepa com oferendas. Isto foi um pouco como uma pessoa a recuperar da ressaca da noite anterior, que começou a refletir novamente e a ver as coisas de forma mais clara e completa. É interessante que, desta vez, o encontro deles já não tenha sido uma experiência aterradora, mas sim uma forma de ligação mais amorosa e compreensiva, uma comunicação pura de pessoa para pessoa.

Milarepa falou então sobre a sua perceção de que tais fantasmas são o jogo da sua própria mente. Percebeu que a sua mente criou toda a situação. Esta perceção ocorreu a Milarepa, mas poderia ocorrer a qualquer pessoa. Nas nossas vidas, encontraremos sempre aspetos de viciosidade, de uma qualidade simiesca. Quando isso acontece, ou podemos desviar esse aspeto para outra pessoa, ou podemos refletir e perceber que ele está dentro de nós próprios.

Precisamente, há uma conversa interior a decorrer quando se está nesse estado de espírito particular. Tentas dizer a ti próprio para te acalmares e não te preocupares, mas depois a corrente subjacente desta força tenta perfurar. Repetidamente, esta conversa prossegue com a nossa negatividade. Estamos todos bem cientes disto, e penso que este canto é uma belíssima ilustração disso mesmo.

Creio que nos poderíamos livrar dos demónios exatamente da mesma forma que Milarepa o fez. A nossa constituição geral é tal que, no início, há um medo básico e espanto, juntamente com confusão e choque. O nosso estado de espírito neurótico é como um veado ferido. Estamos aterrorizados com o caos, por isso, sempre que acontece qualquer tipo de caos, sentimo-nos terrivelmente vulneráveis. Estamos numa posição de perigo e não somos capazes de lidar com isso. Não queremos ter esse caos e, porque estamos

aterrorizados com o caos, há uma tendência para ceder ao conforto o tempo todo.

A nossa forma de lidar com tudo isto poderia ser semelhante à de Milarepa, mas num grau diferente. Ou seja, se estivermos a lidar com os nossos próprios problemas mesquinhos, a aparência de demónios poderá ser menos dramática do que para Milarepa. A intensidade dos demónios está associada à intensidade da nossa busca e do nosso envolvimento. Isto quer dizer que, onde há luz mais brilhante, haverá mais escuridão, e essa escuridão será mais fácil de distinguir, porque o contraste entre ela e a luz brilhante será muito óbvio. Uma vez que a aparência de demónios está ligada ao nosso próprio estado de espírito, na nossa experiência comum, não esperaríamos geralmente um choque tão súbito como o que Milarepa experienciou. Estes demónios ocorreram a Milarepa devido ao seu estágio de desenvolvimento. Mas tais coisas poderiam ocorrer-nos numa forma menor.

Geralmente, existe um processo evolutivo de trabalho com as emoções. Como primeira reação a uma emoção, comesças pelo destrutivo. Se isso não funcionar, tentas então trazê-la para dentro e estabelecer uma ligação ou comunicação. Tendo-o feito, podes praticar o enriquecimento, ou a hospitalidade, como quando Milarepa pediu aos demónios para ficarem. E, no fim, podes fazer uma comunicação final de paz. Isso parece funcionar como um processo evolutivo da mente, mas funciona ao contrário. Suponho que seja porque está ligado ao pânico.*4 Temos tentado controlar as nossas influências cármicas e estabelecemos uma política de longo prazo de nos protegermos o tempo todo. Esse padrão também está ligado ao medo. Se te tornares puramente enraizado no teu momento presente, então penso que será muito mais fácil, porque serás capaz de te acalmar nesse preciso momento. Isto significa que precisas de alguma realização do "agora" no sentido meditativo.

Lidar com a energia *dakini* pode, em alguns casos, ter uma qualidade infantil, como se fosses um aluno traquina. Quando algo já aconteceu com a energia, não queres parar, mas gostarias de fazer toda a odisseia. E mais tarde, quando chegas ao destino final, acabas por ficar ou terrivelmente desapontado, ou envergonhado, ou arrependido do que quer que tenha acontecido.

No simbolismo do princípio *dakini*, quando a *dakini* dispara a sua seta no teu coração, deixa-te completamente embriagado, e tu simplesmente caís sob a vontade das *dakinis* até parares. Isso parece acontecer com muita gente. Está ligado a uma atitude de rebeldia. Estás a rebelar-te porque não tiveste experiências suficientes para atravessar; portanto, gostarias de criar toda essa situação. No entanto, se estiveres bastante contente com a jornada que estás a fazer no momento, com essa experiência como um todo, não tens de ir além

disso. Esse preciso momento é o volume total e completo, por assim dizer. Não estás à espera de mais excitação.

Esta busca por excitação acontece também na prática da meditação para certos tipos de pessoas. Gostarias de atingir um determinado estágio, por isso continuas a meditar sem parar. Continuas a tentar procurar dentro de ti o tempo todo e tentas excluir tudo o que acontece lá fora. Tentas atingir um certo estado de espírito, um estado de espírito inebriante, onde a tua mente já não funciona porque impuseste tanta pressão sobre ti próprio. Isto está ligado ao que se chama o “reino dos deuses”.

Quando nasces num tal reino dos deuses, podes permanecer nesse estado durante algum tempo, mas a dada altura ficas desapontado e perdes a tua fé, e então desces para um reino do inferno. Tais coisas acontecem porque não és capaz de ver o grande valor do agora. O agora nunca tem um momento monótono. É importante reconhecer isso.

Esta história de Milarepa pode estar ligada ao simbolismo da cadela vermelha, Trak Sinmo, a vampira da rocha, a morder o seu dedo grande do pé esquerdo e assim por diante, mas tal simbolismo acontece sempre. Não é inventado nem composto por algum homem sábio como uma espécie de simbolismo intelectual, mas reflete um aspeto da vida, que é o facto de a mente neurótica estar sempre disposta a cair ou no extremo esquerdo ou no direito. Se caíres no extremo direito, ou raiva, é o extremo masculino; e se caíres no extremo esquerdo, ou paixão, é o extremo feminino. Este tipo de simbolismo é sempre verdadeiro. Acontece em toda a vida. O simbolismo é quase universal. Não se baseia apenas em histórias budistas indianas ou tibetanas, mas é um simbolismo cósmico.

*1 *Prajnaparamita* significa “conhecimento transcendente”. É a sexta *paramita* do caminho do *bodhisattva*, a visão que complementa os meios hábeis das primeiras cinco: generosidade, disciplina, paciência, esforço e meditação. *2 *Dharmata* significa “natureza do dharma” ou “talidade” e refere-se à essência da realidade. *3 Padmasambhava (século VIII), o “Nascido do Lótus”, foi um grande e reverenciado mestre indiano que foi instrumental no estabelecimento do Budismo no Tibete. *4 Estes quatro passos, ou ações, são referidos como os quatro *karmas*. Geralmente seguem esta ordem: pacificar, enriquecer, magnetizar e destruir. Mas aqui estão na ordem inversa, ou de trás para a frente.

O Canto da Realização

Milarepa foi à aldeia de Mang Yül em busca de comida e esmolas. Quando regressou a Nyanang, instalou-se numa gruta dentro de uma rocha em forma de ventre. Um grupo de antigos patronos e alunos aproximou-se dele e pediu a Milarepa que descrevesse que progressos fizera enquanto viajava e que realizações tivera. Ao ouvir a resposta de Milarepa, um antigo aluno, o Ven. Shakya Guna, experienciou uma rutura e dedicou-se à prática da meditação.

Os cantos de Milarepa sobre demónios e tentações parecem ser descrições do caminho que levou à realização final de Milarepa, ponto em que foi capaz de ver tais visões como as suas próprias projeções mentais. Viu-as não apenas como projeções mentais, mas como parte da força energética, o que parece ter sido a rutura. Após esta realização, Milarepa teve a oportunidade de praticar mais meditações e, por causa disso, houve um longo intervalo entre o seu canto anterior e este.

Ensinar e Aprender

Pela altura deste canto, Milarepa começava a instruir os seus discípulos. É bastante importante para o desenvolvimento de uma pessoa que, num determinado estágio, essa pessoa tente transmitir o seu conhecimento aos outros. Ao fazê-lo, se o seu ensino não for baseado na autoconsciência e no ego, se estiver a ensinar correta e diretamente, então o ensino parece ser uma das formas de treinar a própria pessoa. Isto aconteceu na vida de muitos grandes mestres e foi o mesmo para Milarepa. Ele foi forçado a ensinar as pessoas: teve de falar com as pessoas e transmitir o seu conhecimento aos outros. E quer essa situação lhe tenha sido imposta ou não, ele não podia evitar fazê-lo.

Poder-se-ia dizer que é uma criação da força *dakini* o facto de termos de ser capazes de aprender com os outros — e, para aprender com os outros, também temos de dar ensinamento. Por outras palavras, ensinar é uma forma

de nos treinarmos a nós próprios. Mas ser um mestre não significa que uma pessoa tenha alcançado a realização última. Um mestre continua a ser um dos alunos no caminho; neste caso, estás a aprender ensinando, por isso estás a estudar de uma forma diferente. Para o fazer, não tens de ser uma pessoa completamente iluminada.

O problema parece estar no ponto de vista geral de que, se alguém está efetivamente a ensinar, então ele ou ela deve ser uma pessoa iluminada, capaz de ensinar completamente ao longo de todo o caminho. Mas não tem de ser assim. Uma pessoa poderia estar a ensinar e, no processo de ensino, ouvir as pessoas fazerem todo o tipo de perguntas, que poderiam ser perguntas que elas próprias tinham. Certas perguntas poderiam estar associadas às próprias dúvidas desse mestre, e certas perguntas poderiam ter um elemento de confirmação do próprio conhecimento desse mestre.

Isto é um pouco como a prática do *bodhisattva*. Os *bodhisattvas*, começando pelo primeiro *bhumi* *1 até ao décimo *bhumi*, trabalham para os outros seres sencientes. Praticam coisas como a generosidade, moralidade, paciência, energia, concentração, sabedoria, e assim por diante. Ensinar é o mesmo tipo de prática, porque aprendeste que não podes apenas desenvolver-te a ti próprio, mas tens de te associar a outras pessoas. O teu conhecimento poderia desenvolver-se comunicando com os outros. Portanto, ensinar não é tornar-te a autoridade completa ou ser um grande mestre que é uma pessoa completamente iluminada e desperta.

O Encontro com Shakya Guna e as Senhoras de Nyanang

Neste ponto, é óbvio que a qualidade dos cantos de Milarepa mudou. Anteriormente, quando ele estava a lidar com Trak Sinmo e outros demónios, era muito um processo de crescimento, um processo de adolescente, e isto está mais num nível adulto. Não é necessariamente que os adultos sejam sábios, de forma alguma, mas é adulto no sentido do crescimento e da maturidade da sua espiritualidade. Podes ver que há sempre alguma tentativa a acontecer a Milarepa. Cada vez que ele encontra pessoas, elas pedem-lhe que fique com elas. Dizem que providenciarão tudo para ele, tanto comida como abrigo. Mas Milarepa tem de as recusar, porque a sua principal preocupação é continuar no caminho, em vez de usar o seu conhecimento de ensino como um meio de procurar conforto. E exemplos semelhantes parecem acompanhar Milarepa durante todo o percurso.

Neste canto, Milarepa chegou a um local chamado Mang Yül, que fica no alto Tibete, num vale chamado Nyanang. Estava a meditar numa gruta quando encontrou um sacerdote chamado Shakya Guna e várias senhoras de Nyanang. É muito interessante ver o desenvolvimento do Budismo no Tibete

naqueles dias. Parece ter sido uma época em que muitos tibetanos perceberam que receber ensinamentos de um grande mestre era muito valioso. Havia também um certo fascínio em receber e traduzir textos da Índia.

Centenas de tradutores fizeram a viagem até à Índia e tentaram traduzir textos em sânscrito para tibetano. A mentalidade geral dos tibetanos naqueles dias era, num certo sentido, algo primitiva. Eles eram realmente confiantes, porque ainda não se tinham familiarizado completamente com a instituição budista no Tibete, por isso o Budismo ainda era uma novidade para eles. Por outro lado, era muito melhor na altura porque eles eram confiantes e consideravam valioso ver grandes mestres e receber ensinamentos.

Nesta história, o sacerdote Shakya Guna, um sacerdote casado que vivia na aldeia com a sua família, veio ver Milarepa e trouxe consigo muitas senhoras. Estas mulheres tinham desenvolvido um grande interesse no desenvolvimento espiritual de Milarepa. Queriam saber sobre as suas experiências. Isto era único. Provavelmente hoje em dia tal evento não aconteceria no Tibete. Talvez uma ou duas famílias particularmente devotas pudessem ter o mesmo interesse, mas de alguma forma os tibetanos perderam esta qualidade inocente.

Encontrar Confiança no Não Nascido

No seu canto para Shakya Guna e as senhoras, Milarepa disse: “Quando meditei em retiros, encontrei confiança no não nascido.” Dizer que encontrou confiança no não nascido significava que Milarepa tinha descoberto o agora. A realização do agora não é criada pelo passado e não vai viver para o futuro, mas é a realização abrupta e instantânea de *dharmata*. A sua qualidade é não nascida porque, se tivesse nascido, teria de depender de causa e efeito de algum tipo. Assim, Milarepa tinha confiança no não nascido. Por causa disso, foi capaz de purificar o seu apego dualista pela vida e por uma vida após a morte. Percebeu que o passado e o futuro não existem como coisas independentes, mas são meras conceptualizações mentais. Assim, porque Milarepa estava consciente do agora, não tinha apego ao futuro nem ao passado.

Nos ensinamentos do *mahamudra*, isto é chamado o “quarto momento”. Nem sequer é chamado presente ou agora, porque se te apegares ao agora, isso também é um extremo. Podes tentar capturar o agora no sentido estático. Mas o agora não é estático; é um clarão súbito. É um vislumbre súbito de realização, de ver o estado de espírito de forma bastante clara, nítida e precisa.

Com o agora, porque não há apego à vida passada, à vida presente e à vida futura, as experiências dos seis reinos revelam-se falsas. Revelam-se mentiras. Os seis reinos do mundo — que, segundo a tradição budista, são o

reino dos deuses, o reino dos deuses invejosos, o reino humano, o reino animal, o reino dos fantasmas famintos e o reino do inferno — não são realmente mundos independentes; são uma criação da tua própria mente.

Estar preso num reino é uma situação que é fortemente imposta pela causa e efeito kármicos. Portanto, é muito difícil acordar, como estar preso num pesadelo. Se quiseses acordar, não consegues; ficas completamente paralisado e impotente. Podes tentar sacudir-te, e podes até perceber que é um pesadelo, mas estás completamente preso ali. Diz-se nas escrituras que, quando uma pessoa está presa no reino dos deuses, essa pessoa nasceu nesse reino num segundo da sua experiência do *bardo* entre o nascimento e a vida seguinte, entre o nascimento e a morte. Forçados pela sua própria confusão emocional, transformaram o seu estado de espírito numa alucinação muito elaborada e gigantesca. Isto começa com a fixação profunda do ego. O mesmo acontece com os outros reinos, como o reino do inferno. Quando uma pessoa está a nascer no inferno, nasce num segundo, e subitamente essa pessoa percebe que está no reino do inferno. Portanto, o reino do inferno é também uma espécie de ilusão ou alucinação mental. Por ter uma visão tão fixa, essa pessoa não consegue sair, porque é a sua própria criação.

A experiência dos seis reinos é uma mentira. É falsa porque estes reinos não existem como entidades independentes fora de nós. Por exemplo, o reino dos fantasmas famintos começa com a nossa própria possessividade ou ganância. Porque vivemos num estado de ganância, possessividade e fome fundamental, esta fome continua na nossa vida humana e também depois da morte. Assim, a fome torna-se a experiência não apenas desta vida isolada. É a nossa alucinação e confusão que cria o nosso medo de termos nascido no reino dos fantasmas famintos. Portanto, tais reinos não existem como entidades independentes. Revelam-se uma mentira ou algo falso porque, se agarrares o agora, não existe tal coisa como alucinação. Não há lugar para ela. Tudo é criado e existe instantaneamente neste preciso momento.

Clarificar Dúvidas

Milarepa disse também:

Clarifiquei as dúvidas. Superei a dúvida e clarifiquei a ideia dualista de nascimento e morte.

A mesma abordagem aplica-se neste caso: o nascimento ocorre a cada momento e a morte ocorre a cada momento, porque o agora é súbito, abrupto, um clarão instantâneo. Se tentares apegar-te a ele, não consegues segurá-lo, porque no estado de espírito dualista, a experiência está sempre a nascer e a morrer.

Ganhar a Confiança da Não-Discriminação

Milarepa disse que tinha ganho confiança na equanimidade ou igualdade e na inexistência da inconstância do nascimento e morte, porque nada na sua experiência se baseava em emoções ou num estado de espírito que está continuamente a ansiar por algo. O nascimento e a morte súbitos da experiência momentânea ocorrem apenas porque estás fascinado por algo. Estás muito ocupado a correr atrás de algo, a tentar apanhar algo, sem parar. Estás ocupado a tentar apanhar algo, mas isso torna-se impermanente porque, cada vez que tentas apanhá-lo, falhas. Tentas fazer a mesma coisa repetidamente, por isso é um pouco como uma criança a tentar apanhar moscas.

Portanto, quando Milarepa viu o absurdo de tentar segurar algo, alcançou a confiança da equanimidade. Ele disse: “Purifiquei o apego dualista do prazer e dor, felicidade e tristeza. A experiência de sentimentos prazerosos e dolorosos revelou-se uma mentira.” Ele disse que tinha clarificado a dúvida do abandonar e do aceitar, e que estava “livre de distinguir”, ou *yeru mepa* em tibetano.

Devemos ter bem claro que isto não significa que Milarepa tenha entrado numa forma ingenuamente filosófica de olhar para a vida. A filosofia oriental é bastante mal compreendida no Ocidente. É vista como uma abordagem muito ingénua de filosofar sobre tudo e tentar confiar no amanhã. Mas isto não é bem verdade. A filosofia oriental não é ingénua e não está a tentar ignorar tudo, mas está a ver a realidade factual da situação de forma bastante completa e plena, de uma forma não-discriminatória. Ser não-discriminatório não significa que sejas vago ou desleixado no sentido comum. Tem o sentido de não te importares, mas, igualmente, esse não te importares contém sabedoria, acutilância e precisão. É ver a situação de uma forma verdadeiramente sã.

Se não formos capazes de ver a situação de forma profunda e plena, poderemos preocupar-nos com a nossa vida. Poderemos estar preocupados com a nossa vida, mas o próprio facto de estarmos preocupados com a nossa vida cria em si mesmo mais confusão do que qualquer outra coisa. Porque estamos demasiado preocupados, ficamos mais sobrecarregados pela nossa preocupação do que pelo objeto da nossa preocupação, pelo que tendemos automaticamente a perder a oportunidade. Esse tipo de preocupação é uma expressão da atitude muito ocupada e competitiva do materialismo. Isto é verdade no Ocidente e é o caso também para os orientais. A força do materialismo psicológico é onnipresente. Nisto não existem quaisquer diferenças culturais, porque o estado de espírito materialmente inclinado

existe em todo o lado, independentemente da parte do mundo em que te encontres.

É uma expressão de materialismo psicológico tentar vencer o tempo, tentar correr rápido. Essa abordagem cria problemas e consome a energia de cada um e, se não se está a correr atrás de algo, tentar relaxar é igualmente materialista. A imagem que as pessoas no Ocidente têm dos filósofos orientais é que eles estão apenas a relaxar, a beber chá de jasmim, a queimar incenso e a falar de filosofia. É que eles não se importam com a sua vida, mas limitam-se a escrever poemas e a fazer caligrafia e assim por diante, o que não tem nada a ver com a vida real. Mas não é esse o caso. Trata-se sim de cuidar da vida, de facto mais do que aquilo que nós, pessoas materialmente inclinadas, faríamos.

**1 Bhumi significa “estágio” ou “nível” no caminho do bodhisattva. Existem tradicionalmente dez estágios principais.*

Estamos tão completamente de olhos vendados que não temos capacidade de cuidar da vida adequadamente. Não tivemos a oportunidade de sequer tentar abrir os olhos, quanto mais de os abrir realmente. Não criamos a situação para abrir os olhos. Mas, se nos sentarmos e estivermos dispostos a focar os nossos olhos num objeto particular, podemos ganhar uma visão precisa do mundo, uma visão precisa da vida. Se vires na precisão desse preciso momento de que é feita a vida, verás o absurdo dela, porque muitas coisas na vida baseiam-se puramente numa forma exagerada de amor e ódio e numa versão ampliada de seguro e na ideia de segurança. Muitas coisas baseiam-se puramente no medo.

A Cobardia do Coelho

Este tipo de abordagem é descrito numa história tibetana conhecida como “A Cobardia do Coelho”. O tema desta história é bastante universal: existem histórias orientais e ocidentais de muitos tipos que usam o coelho como exemplo de um animal muito cobarde.

Um dia, um coelho estava a pastar debaixo de uma árvore. Havia um lago por perto e o coelho ouviu um *ploc* quando um fruto caiu na água. Ficou aterrorizado e pensou que alguém o ia atacar. Enquanto o coelho fugia, encontrou primeiro um tigre. O tigre perguntou: “Porque estás a fugir?”. E o coelho disse: “Ouvi um *ploc*!”. Então o tigre fugiu também, dizendo que vinha aí um *ploc*. Depois disso, o coelho encontrou uma raposa, um chacal e outros animais, e todos correram porque vinha aí um *ploc*. Finalmente, o coelho

chegou a um leão, e o leão não fugiu porque tinha demasiado orgulho em si próprio.

O leão disse: “Gostaria de investigar. Não se foge apenas porque se ouviu um *ploc*”. O leão pediu ao coelho que o levasse de volta à origem do som. O coelho estava muito aterrorizado, mas teve de obedecer à ordem do leão, porque o leão é considerado o rei dos animais. Então o coelho teve de guiar o leão até ao lago. Disse ao leão: “Ouvi um *ploc* vindo deste lago”. Então o leão caminhou até ao lago e saltou para cima de uma grande rocha. Olhou para a água e viu o seu próprio reflexo. O leão rosnou e o seu reflexo rosnou de volta. O leão pensou que algo o estava a ameaçar a partir da água, por isso saltou para a água e afogou-se.

O nosso próprio medo tem um tema semelhante, porque nos disseram que certas coisas são perigosas e certas coisas são más, e todos, desde as gerações anteriores à nossa geração atual e à geração dos nossos netos, continuam a contar a mesma história sem refletir. Tal como o coelho, tornamo-nos completamente paranoicos com todas estas ideias conceptualizadas de medo. E este processo parece continuar continuamente.

Neste canto de realização, Milarepa investigou a sua experiência, não à maneira do leão, mas indo realmente à raiz profunda da situação. Ele não aceitava as coisas apenas porque alguém as tinha dito. Algo pode parecer muito convincente, mas não é necessariamente assim. Por outras palavras, todas estas realizações que Milarepa alcançou estavam ligadas à sua experiência pessoal de busca. Não se baseavam em aceitar puramente algo como palavras de sabedoria apenas porque outra pessoa o disse.

Transcender a Dualidade de Samsara e Nirvana

Milarepa diz também neste canto:

Os apegos dualistas de *samsara* e *nirvana* foram purificados, E os caminhos e *bhumis* revelam-se todos mentiras. Porque clarifiquei as minhas dúvidas, venci. Estou libertado das dúvidas de esperança e medo associadas aos caminhos e *bhumis* do caminho do *bodhisattva*.

Quando transcendes completamente esta ideia de tanto *samsara* como *nirvana*, não há um desejo particular de procurar mais além. A ideia de *samsara* e *nirvana* é uma abordagem muito primitiva à espiritualidade. A visão de que supostamente devemos estar aterrorizados com as preocupações mundanas da vida comum e não iluminada e de que supostamente devemos desejar e lutar pela libertação e liberdade é uma forma muito primitiva, comum e infantil de olhar para a situação. É um pouco como as histórias de bons e maus.

A forma mais avançada e desenvolvida de olhar para a situação não é apenas ficar horrorizado com o *samsara* e a confusão da vida mundana, mas olhar para ela e estudá-la. É realizá-la e compreendê-la. O *samsara* não é assim tão aterrador se o examinares realmente, se o colocares no teu próprio microscópio de consciência discriminativa e olhares para ele. Portanto, não é de todo o caso de teres de o abandonar. Não tens de deixar completamente toda a coisa de fora. Por outras palavras, vêes que os aspetos impuros e maus da chamada “vida mundana” — os aspetos dolorosos do sofrimento, miséria e tudo o resto — não são particularmente maus, mas são muito interessantes de analisar. Tens de os examinar e, tendo-os examinado e trabalhado sobre eles, verás também a ausência deles.

Ao ver, inspecionar e estudar esses aspetos, realizarás também a ausência deles, que é liberdade, libertação, paz e felicidade. Mas se procurares este tipo de paz da mesma forma que procuras a paz no sentido comum, então serás apanhado sempre no mesmo jogo: que queres algo seguro e permanente. E quando atingires esse estado de espírito pacífico particular — se é que o atingires — no momento em que chegares, começarás a preocupar-te com a consistência dessa paz.

Preocupar-te-ás com a forma de preservar essa paz e de a segurar, o que levará a mais dor e mais sofrimento. Estarás continuamente envolvido com o sofrimento. Portanto, Milarepa disse que tinha vencido o apego dualista tanto de *samsara* como de *nirvana*. Isto significa que tinha vencido ambos os aspetos: não estava nem a fugir da dor nem a lutar pelo prazer. Quer o prazer tenha uma inclinação espiritual ou materialista não importa; ambos são o mesmo.

Milarepa começou a desenvolver esta perspetiva de toda a situação e, por isso, disse: “Realizei as falhas de seguir os passos do caminho”. Isto significa que não podes fazer uma definição clara de onde estás no caminho, ou dizer que agora estás no caminho número um e agora estás prestes a chegar ao caminho número dois. Não existe tal coisa como ter passos tão claros.

Os estágios do caminho são puramente um esboço da tentativa de obter certos desenvolvimentos espirituais; não são como mudar de ano na escola. Por outras palavras, são puramente uma mentira. São falsos. Por isso, Milarepa disse que tinha conseguido vencer a dúvida e cortado a raiz da esperança e do medo. Disse que tinha vencido a esperança de atingir a iluminação e o medo de cair no *samsara*, o que é muito belo.

Curar o Fosso entre Pessoas Iluminadas e Comuns

Outro ponto interessante é que Milarepa não terminou este canto da forma habitual. Geralmente, diria que esperava que tivessem gostado deste

canto e assim por diante, mas ele limitou-se a parar este canto de forma muito abrupta, dizendo: “A minha mente está assim desprovida de esperança e medo”. E quando cantou este canto, criou uma qualidade de energia tremenda na gruta: a qualidade tremendamente positiva e viva da sua realização.

Segundo a história, as senhoras perguntaram-lhe imediatamente: “Que outras descobertas tiveste?”. Isto significa que elas também ficaram enormemente inspiradas. Parece que ele tinha criado uma situação tão inspiradora que elas não sentiram uma distância entre Milarepa, sendo uma pessoa grande e iluminada, e elas próprias, sendo apenas camponesas comuns. Parece ter havido uma cura desse tipo de fosso. Estas mulheres não hesitaram. Não fizeram uma pausa nem olharam umas para as outras nem nada do género, mas avançaram imediatamente e fizeram perguntas.

Isto é bastante raro nos costumes tibetanos. Geralmente, quando as pessoas tentam ser educadas e respeitadas para com uma pessoa, hesitam sempre antes de construírem efetivamente uma frase ou pedido. Particularmente hoje em dia, as pessoas seriam muito tímidas em falar sobre qualquer coisa que tivesse a ver com espiritualidade. Mas as senhoras de Nyanang estavam muito inspiradas; pediram imediatamente o canto seguinte, e Milarepa respondeu da mesma forma inspirada.

O Encontro de Condições Externas e Internas

É muito interessante que, ao compor este canto, Milarepa não falou em termos da habitual homenagem ao seu guru, Marpa. Esqueceu-se e começou de forma direta, o que é muito significativo e belo. Já não estava a adorar Marpa como um grande mestre, mas estava completamente embriagado pelas suas próprias experiências. E como houve mais perguntas, as suas respostas tornaram-se mais precisas e nítidas, e mais enlouquecedoras, num certo sentido. Milarepa começou a mostrar uma qualidade de sabedoria louca. Dizia as coisas muito diretamente e de forma muito franca. Obviamente que tinha ganho uma grande confiança e, porque o tinha experienciado ele próprio, não teve de fazer qualquer invocação habitual do guru. Em vez da habitual homenagem ao seu guru ou algo do género, começou com uma resposta direta.

Milarepa disse:

Entre a causa e efeito externos dos meus pais E o brilho interno do resplendor do inconsciente universal, Alcancei uma forma humana pura, um corpo humano puro. Acabei de evitar o perigo de estar nos três reinos inferiores do mundo: O mundo dos animais, o mundo dos fantasmas famintos e o mundo do inferno.

Milarepa disse que a experiência do nascimento e da morte ocorre de fora, e a realização e a fé desenvolvem-se de dentro.

Falou então sobre renúncia, ou *shenlok* em tibetano, que significa “repulsa”. Portanto, a renúncia é como uma doença. Esta doença só pode ocorrer com o encontro de certas situações. É precisamente o tipo de realização que poderia ocorrer quando o teu estado de espírito interno desequilibrado encontra as qualidades enjoativas do mundo externo. Ou seja, comesças a sentir que algo está errado com a situação da vida por causa da tua própria doença. Portanto, a doença desempenha um papel realmente importante. Por outras palavras, a renúncia é uma forma de detetar ou realizar a própria doença. Esse é um ponto importante.

Em seguida, Milarepa disse: “Tenho a realização do sagrado *dharma* e consegui manter-me afastado da investida do inimigo”.*2 Falou sobre a situação externa do guru pai e a situação interna de autocompreensão ou conhecimento, e de como tinha alcançado a “confiança do conhecimento intuitivo”, ou *kowa* em tibetano. *Kowa* é um sentimento pelo assunto, uma combinação de lógica e conhecimento intuitivo. Não está propriamente além da forma ou da especulação intelectual, mas é um tipo de conhecimento mais intuitivo.

Ele disse:

Conseguir não ter dúvidas quanto ao *dharma*. Externamente, os seis reinos dos seres sencientes manifestaram-se, E internamente, a compaixão sem direção floresceu.

A palavra tibetana *chokmé*, ou “sem direção”, significa não dirigir particularmente a tua compaixão para os teus amigos, para as tuas pessoas amadas ou para os teus inimigos. Portanto, compaixão sem direção significa compaixão sem centro, altruísta, o pensamento positivo da compaixão.

Experiências Meditativas e Autolibertação dos Três Mundos

Em seguida, Milarepa disse: “Realizei a meditação e as suas experiências”, referindo-se a experiências meditativas, ou *nyam* em tibetano. Ele disse:

Uma vez que consegui não estar a trabalhar nos meus próprios desejos ou no meu próprio ego, Desenvolvi a autolibertação dos três mundos.

Os três reinos do mundo são o mundo dos deuses, o mundo dos deuses sem forma e o mundo do desejo.

Reinos dos Deuses

A razão pela qual naces no mundo dos deuses é que, na tua vida terrena, encontraste práticas meditativas baseadas no ego. Tais meditações baseadas no ego são uma forma de te mimares em estados elevados de êxtase ou paz, tentando conscientemente manter a tua mente focada nisso. Focas deliberadamente a tua mente nisto, no ego.

Observas-te muito cuidadosamente e colocas deliberadamente a tua mente nessa situação e, ao fazê-lo, és capaz de atingir um estado de transe. Essa direção da tua meditação torna-se aparente e natural. Permanece contigo, de modo que, após a tua morte, ficas preso nesse estado de espírito e naces imediatamente no reino dos deuses.

Isto não significa que exista um lugar como o céu. Significa que, quando naces, estás tão sintonizado contigo próprio que a tua alucinação se torna a experiência constante do que estavas a tentar fazer na tua vida terrena. Ficas preso ali e comesças a apreciar esse estado de espírito, pensando que é a realização última, porque é tão pacífico e prazeroso. Existem vários graus deste prazer no reino dos deuses, chamados quatro estágios de absorção ou transe. Em páli, estes são chamados *jhana* (sânc. *dhyana*). Estes quatro *ghanas* estão ligados ao aumento e ao avanço posterior da vivacidade da tua experiência de êxtase. No fim, o êxtase torna-se muito não-discriminatório. Estás completamente absorvido no prazer e ficas preso no reino dos deuses.

Reinos dos Deuses sem Forma

Os reinos dos deuses sem forma são mais avançados do que isto. Aqui, não procuras apenas o prazer mas, enquanto meditas na vida terrena dentro do estado de ego, trabalhas na completa ausência de forma. Diz-se que existem mais quatro atingimentos no reino dos deuses sem forma. O primeiro é o espaço ilimitado, o segundo é a consciência ilimitada, o terceiro é o nada e o quarto é nem o nada nem o não-nada. É uma experiência espiritual bastante profunda, tanto quanto a qualidade exótica do ego pode chegar. Por outras palavras, isto é a "egoidade" no sentido mais elevado.

**2 Milarepa está a referir-se à "investida" das emoções e distrações que afastam o praticante do caminho.*

Quando meditas nestes quatro estágios e alcanças a absorção completa neles, transitas para este mesmo estado quando morres. A tua experiência está a tornar-se verdadeira e, de forma espontânea, ficas preso neste estado. Mas, após várias centenas de anos de satisfação, surge subitamente uma limitação do ego. Um pensamento violento emerge. Isto é muito chocante, porque não esperavas que algo tão familiar voltasse a surgir e, quando acontece, perdes a

fé na tua prática. É uma desilusão da mais alta qualidade. Sentes uma raiva tremenda tanto pelo teu mestre como pela tua prática. Estás desiludido e tens a raiva de quem perde a fé. Culpas todos os que criaram essa situação de atingimento temporário e, imediatamente, essa raiva puxa-te para o reino do inferno. Subitamente naces no reino do inferno: transitas para esta nova alucinação de inferno e sofrimento.

Reinos da Paixão

O terceiro mundo é o mundo da paixão. Neste mundo, a paixão é tangível. Está ligada muito fortemente ao nível físico e corporal da emocionalidade. O reino animal e o reino dos seres humanos estão ambos dentro do mundo do desejo. No caso do reino do inferno, não existe corpo físico, mas os seres nesse reino ainda têm a qualidade terrena de emoções tangíveis, porque não estão num estado meditativo, como nos reinos dos deuses.

Esses são os três reinos do mundo: o mundo do desejo, o mundo dos deuses do estado de *jnana* e o mundo dos deuses sem forma. Ninguém te pode salvar dos três mundos, a menos que te libertes a ti próprio, porque a tua experiência dos três mundos é a tua própria alucinação.

Trouxeste-te a ti próprio a tais estados, como uma espécie de pesadelo da mais alta qualidade, pelo que a experiência de liberdade ou libertação destes três mundos só poderia ser de autolibertação. Não podes ser libertado por qualquer pessoa externa. Diz-se que a sabedoria é auto-nascida. Em tibetano, a palavra para isto é *rangjung*. *Rang* significa “próprio” ou “auto” e *jung* significa “nascido”, “existente” ou “surgido”, pelo que *rangjung* é “auto-existente” ou “auto-nascido”. A sabedoria auto-nascida é o tipo de percepção necessária para se libertar destes três aspetos da vida: os três reinos do mundo.

Milarepa disse que tinha alcançado total confiança na realização destes três, e que tinha alcançado um estado sem medo. Todos os seres nascidos nos três reinos experienciam medo e pânico. No processo de pânico, tendes a ficar confundidos. Porque estais confundidos, experienciais emoções intensificadas, e isso cria a força kármica que leva a que nasçais numa situação particular ilusória, semelhante a uma miragem. Portanto, se não tens medo, então cortaste a raiz de toda a coisa.

Sabor Igual

Milarepa disse então:

Entre os cinco prazeres dos sentidos que surgem do exterior E o conhecimento sem apego que brilha do interior, Alcancei o sabor igual.

Em tibetano, isto é *ronyam*. *Ro* significa “sabor” e *nyam* significa “igual” ou “igualdade”, pelo que *ronyam* significa “igualdade de sabor”. Por outras palavras, não há um escolher e selecionar dualista. Isto quer dizer que és capaz de desfrutar dos cinco prazeres dos sentidos, que ocorrem de fora, externamente, como a tua projeção. Porque não estás a agarrar, se cedes a um prazer particular, não te estás a segurar a isso nem a agarrá-lo à maneira de uma sanguessuga a sugar sangue. Não te apegas a isso. Portanto, há conhecimento e um sentimento de equanimidade. Assim, desfrutar desse prazer é uma expressão de sabedoria.

Milarepa continua dizendo:

Alcansei o estado de não me segurar ao prazer ou à dor, À felicidade ou à tristeza. Na natureza transitória do mundo, o *dharma* vem de fora, E estar sem esperança e medo vem de dentro. Entre estes dois, libertei-me da doença da criação de esforço. Já não me apego à virtude nem ao pecado. Tendo visto que tudo o que está vivo está sujeito à impermanência, Tendo reconhecido a natureza transitória do mundo, Não tenho desejo nem ambição de alcançar ou de praticar o tentar ser bom ou mau. Não tenho desejo de colocar esforço em tentar ser religioso ou irreligioso.

Segundo Milarepa, se fazes o esforço de tentar ser religioso ou de ser não-religioso, é igualmente uma doença. É doentio, porque se tens de escolher e selecionar e dividir o bom e o mau, estás a travar uma guerra contra algo, o que é obviamente o oposto da prática espiritual. A prática espiritual não deve ser uma luta ou batalha em sentido algum. Não deve ser uma expressão do amor ou ódio por nada, seja o que for.

Mahamudra: Céu, Nuvens, Estrelas

Milarepa continua então a dar mais instruções a Shakya Guna. Ele diz:

A mente é como o céu, E os pensamentos são como nuvens. A inspiração do ensinamento do guru é o vento Que limpa os pensamentos e as dúvidas E mostra a nudez do espaço. As experiências e descobertas de cada um são como as diferentes estrelas no céu.

Esta é uma analogia belíssima para o *mahamudra*. O verdadeiro significado de *mahamudra* é “grande símbolo”: *maha* significa “grande” e *mudra* significa “símbolo”, “signo” ou “experiência”. A grande experiência ou grande símbolo é ver que a vastidão da experiência da vida poderia ser usada como o material da nossa própria experiência. Isto é mais ou menos como compreender o princípio das *dakinis*. Tal como as estrelas, existem muitas. Portanto, não podes apenas receber instruções apenas em *mahamudra*, mas tens de aprender a desenvolver a sabedoria intuitiva de ver o aspeto

simbólico do mundo e de toda a experiência da vida. Como Milarepa diz, é como as estrelas no céu. Existe uma vasta coleção de estrelas de diferentes tipos.

Na palavra *mahamudra*, poder-se-ia também dizer que *maha* é a “união de *shunyata* e sabedoria”, e *mudra* é o “libertar-se tanto de *samsara* como de *nirvana*”. Por outras palavras, a descoberta e a experiência do simbolismo transcendem quaisquer conotações religiosas, espirituais ou pseudo-espirituais do ego. A experiência da vida transcende a interpretação do simbolismo feita pelo ego.

Ver o simbolismo é ver o teu próprio estado de espírito na meditação. Significa que estás verdadeira e profundamente a ligar-te à tua vida. Por outras palavras, na tua própria descoberta do *mahamudra*, estás a compor o mundo inteiro. É como a forma como os artistas pintam quando se tornam génios na pintura: não têm de pensar de todo na sua pintura; simplesmente fazem-no. Compõem a sua própria versão do mundo a partir da sua própria forma artística de olhar para a situação, de modo que o seu mundo se torna uma obra-prima. E, de forma semelhante, com os cantos de grandes *siddhas* como Saraha, Tilopa e Maitripa, é como se estivessem a criar o seu próprio mundo *mahamudra*.

Com o *mahamudra*, vês o mundo da sua própria maneira única. Não estás a viver na tua própria alucinação, mas vês o mundo profunda e plenamente. Não és apenas um sujeito perante o mundo, mas és o criador do mundo. Assim, o mundo, neste caso, é um reflexo dos fenómenos aparentes de cada um e de toda a existência.

**1 O caminho do bodhisattva é descrito em termos de dez estágios ou bhumis. O cumprimento completo deste caminho é referido como o décimo primeiro bhumi. *2 Literalmente, “parentes e inimigos mundanos”.*

O Papel da Mulher no Dharma

A caminho da Montanha da Porta do Cavalo do Norte para praticar meditação, Milarepa cruzou-se com um grupo de trabalhadores agrícolas ocupados com a colheita. Quando pediu esmola à jovem que liderava o grupo, ela convidou-o a ir a sua casa; mas quando ele lá chegou, a mulher idosa que lá vivia atacou-o, gritando e resmungando sobre todos os iogues mendigos que

apareciam por ali. No entanto, quando a idosa ouviu os seus ensinamentos, ficou cheia de devoção e deixou cair as cinzas que estava prestes a atirar-lhe. Milarepa cantou então uma série de cantos para a jovem, que se chamava Paldarbum. Inspirada pelo seu ensinamento, Paldarbum praticou e alcançou a realização. Paldarbum tornou-se uma das quatro principais herdeiras do *dharma* de Milarepa — e foi capaz de o fazer sem rapar a cabeça, não como monja, mas como leiga.

No último canto, *O Canto da Realização*, os discípulos perguntavam a Milarepa sobre as suas descobertas na meditação, mas este canto está associado não apenas ao cumprimento deste desejo, mas ao contar como lidar com situações da vida. Parece ser uma das características de Milarepa o facto de ele ter passado do desenvolvimento de descobertas puramente meditativas para formas hábeis de lidar com a vida. Este padrão ocorrerá cada vez mais à medida que avançarmos por mais cantos. Parece que toda a abordagem de Milarepa se baseia numa radiação gradual, ou num passo em frente, para as situações da vida. Era com isso que Milarepa tinha de lidar, e é com isso que qualquer pessoa tem de lidar para ensinar ou comunicar.

No presente canto, *O Papel da Mulher no Dharma*, Milarepa está a lidar com um grupo de mulheres. Segundo a história, dizia-se que uma das mulheres, uma rapariga de quinze anos chamada Paldarbum, possuía marcas de *dakini* de sabedoria. Quando falamos de marcas de *dakini* de sabedoria a aparecer numa pessoa, significa que essa pessoa desenvolveu instintivamente uma certa forma de se abrir e se apresentar para receber ensinamento.

Toda a ideia baseia-se na comunicação, que parece ser particularmente sensível com as mulheres, porque as mulheres representam o aspeto de inspiração da comunicação. Elas representam o processo de invocação. As *dakinis* criam automaticamente situações inesperadas — ou esperadas — e Paldarbum tinha este potencial. Tinha uma qualidade muito hábil e inspiradora nos seus maneirismos, na sua beleza e em tudo o resto. É por isso que Milarepa disse que ela tinha o potencial de uma *dakini*.

Quando encontrou Milarepa, sem qualquer hesitação, Paldarbum abriu imediatamente o seu coração ao grande iogue e pediu-lhe que fosse visitar a sua casa. E então, inesperadamente, esta avó chegou subitamente! É uma tradição no Tibete que as senhoras ataquem ou insultem os homens atirando cinza, pó ou areia aos seus rostos, um pouco como a forma como um polvo deita tinta para criar confusão. E foi isso que ela fez.

Claro que as mulheres tibetanas devem ter ficado bastante cansadas de dar comida a mendigos, iogues e monges mendicantes. No Tibete, levar a vida de um mendicante ou mendigo era, na verdade, uma vida muito luxuosa.

Muita gente fazia isso. E quando pedias esmola, não tinhas de pedir a mais de dez famílias ou ir a mais de dez portas. Tradicionalmente, as famílias davam-te ou um grande saco cheio de farinha de cevada, ou *tsampa*, ou um pedaço de carne ou manteiga.

Se passasses por mais de dez famílias, terias mais do que aquilo que conseguirias carregar. Por isso, era muito tentador levar este tipo de vida. Era uma aventura encontrar pessoas diferentes enquanto pedias esmola em diferentes lares. Cada um ofereceria o seu tipo particular de comida, o tipo de que eles próprios gostavam. E, por vezes, convidavam-te a entrar e davam-te uma refeição completa. Portanto, viver como mendicante era uma prática muito conhecida e bastante tentadora. Eu próprio quis muito fazer isto.

Além disso, quando viajavas no Tibete, se não tivesses posses, não terias nada de que cuidar. Poderias acrescentar um animal de carga para levar as tuas coisas, ou poderias carregá-las tu mesmo, mas quando acrescentas um animal, acrescentas muitas complicações. As mulas de carga precisam de erva ou feno para se alimentarem.

Tens de cuidar delas e certificar-te de que os alforges estão acolchoados. Se não estiverem suficientemente acolchoados, o animal ficará com feridas no dorso e então terás de aprender a tratar essas feridas. E se algo correr mal e a tua mula ficar doente, tens de saber como curar essa doença. Tudo isto é muito complicado. É muito mais simples caminhar apenas com a tua própria mochila às costas e viajar sozinho.

Dada esta tradição, esta avó deve ter estado sujeita a visitas contínuas de mendigos e de monges ou iogues. Geralmente, os mendigos faziam uma viagem anual, visitando um determinado local duas vezes por ano. No verão, iam para as terras mais altas do Tibete, onde os agricultores cuidavam de animais que produziam queijo, manteiga e iogurte. E no inverno, visitavam as terras baixas, onde os agricultores tinham colheitas de cevada, trigo, feijão e assim por diante. Por isso, faziam esta viagem duas vezes por ano. É por isso que a avó disse a Milarepa que no verão pedes produtos lácteos e no inverno pedes grãos.

Por esta altura, Milarepa tinha alcançado uma forma de lidar com as situações não tentando defender-se, mas apenas tentando comunicar com as pessoas. Por isso, cantou um canto à velha avó. Primeiro, falou da situação geral em que ela se encontrava. Segundo, falou das dificuldades físicas de ser velho. Terceiro, falou de ela ser fustigada tanto pela vida como pelo corpo. Milarepa disse que esta avó era ameaçada tanto por homens como por cães. E, por último, disse-lhe que ela deveria estar consciente da sua própria morte.

Parece que a franqueza de Milarepa, bem como a sua sinceridade, fizeram com que essa avó percebesse que não tinha de lutar contra ele como contra outros intrusos na sua casa. Ela sentiu obviamente uma sensação de comunicação. Apreciou o sentido de humor de Milarepa e o seu uso de diferentes tipos de metáforas. Como exemplos, Milarepa disse que, quando ela se levanta do seu assento, é como se estivesse a tentar arrancar uma estaca do chão, e quando caminha, é como se estivesse a tentar caçar migalhas de pão.

Disse que quando ela se senta, faz a terra e as rochas saltarem, e assim por diante. Estas eram observações irónicas, além de serem francas, o que estou certo que a inspirou tanto que, subitamente, a velha avó abriu o seu coração. Virou-se para a sua neta e disse: “Por favor, não te voltes contra Milarepa. Ele não me está a dizer palavras rudes, mas está a falar comigo em resposta à minha atitude agressiva para com ele. Ele está a dar-me o presente do *dharma*. E todo este *dharma* de que ele está a falar está ligado a mim. Está realmente ligado à minha própria vida.” E encorajou a sua neta a estudar com Milarepa e a receber ensinamentos.

As Três Linhagens

Primeiro, Milarepa apresentou as três linhagens a esta rapariga, Paldarbum. Disse que o *dharmakaya* — o Samantabhadra omnipresente e todo-bom — é a primeira. Disse que o Vajradhara — o detentor do *vajra*, que representa tanto a indestrutibilidade como a vacuidade e é ornamentado pelas boas qualidades do *sambhogakaya* — é a segunda. E disse que o *nirmanakaya* — emanções como Shakyamuni, que trabalham para os seres sencientes na terra — são a terceira. Milarepa disse: “Eu sou um iogui que possui as três linhagens, os três tipos de buda”.

Dharmakaya

A palavra sânscrita *dharmakaya* significa “corpo do dharma”, “forma da lei” ou “forma da essência de tudo”. O *dharmakaya*, nesta aceção, está associado ao aspeto da vida que é inspirado ou desenvolvido através da mente inconsciente universal. E, além desta mente inconsciente universal, existe um estado de sabedoria que transcende tanto a confusão como a libertação. Sempre que existe o inconsciente universal, trata-se do primeiro vislumbre do ego, de quando o ego se separou da sua origem.

Antes disso, existe o plano de fundo universal ou a origem fundamental. Esse plano de fundo é um estado de imparcialidade omnipresente. É completamente aberto, como o espaço. Este estado primordial desperto universal é chamado de buda *dharmakaya*. Por outras palavras, o *dharmakaya* é o estado de clareza e precisão eternamente desperto.

Sambhogakaya

Desta sabedoria onnipresente, a energia surge como compaixão e sabedoria, ou *sambhogakaya*. O *sambhogakaya* é uma parte desta força onnipresente, que contém atributos de calor e precisão, compaixão e sabedoria, visão, e assim por diante. Este estado de ser é considerado algo que não tem de ser desenvolvido através de um esforço puro. Desenvolve-se automaticamente por si só, porque a compaixão e a sabedoria também fazem parte da constituição do *dharmakaya*.

Nirmanakaya

E depois temos o terceiro *kaya*, que é o Buda histórico na terra. É a manifestação da sabedoria ao nível do mundo do desejo, o mundo da paixão. Esta sabedoria está ligada à comunicação, à manifestação e à solidez. Está ligada à mente consciente, à mente dualista. É aquilo que é capaz de criar uma compreensão da origem da mente consciente do pensamento dualista, e é aquilo que cria a realização do estado desperto da mente. Neste caso, o terceiro *kaya*, o *nirmanakaya* ou corpo de emanção, é considerado Shakyamuni ou o Buda Gautama.

Guru Exterior, Interior e Último

Paldarbum disse então: "É interessante ouvir falar da nossa linhagem. Mas foi dito que, por meio do guru, simbolizado por uma pessoa externa, o nosso próprio *dharmakaya* deve ser reconciliado, realizado e compreendido. Como é que alcançou tal guru?"

Milarepa respondeu que aquele que inspira o conhecimento a partir do exterior é o guru externo. Aquele que nos mostra a sabedoria transcendental e transmite a sabedoria dentro de nós mesmos é o guru interior. Aquele que nos mostra a linhagem última dentro da nossa mente é o guru último. Ou seja, o guru externo mostra-nos a continuidade do caminho como forma de alcançar os seus ensinamentos e os seus estudos. Depois, há a realização da sabedoria intuitiva dentro de nós mesmos. E, finalmente, após termos recebido instruções de visão transcendental, precisamos também de ter a realização fundamental da mente, que é o ensinamento último. Neste caso, poder-se-ia dizer que se trata do "agora", da consciência do agora.

Participar em Iniciações

Paldarbum disse então: "O guru parece ser uma pessoa superior, como uma pedra de turquesa num fio de ouro. Como se estudaria sob a orientação de tal mestre? Como se receberia o *abhisheka* e se participaria em cerimónias de iniciação?"

Abhisheka Exterior ou Externo

Milarepa disse que a forma exterior de um *abhisheka* é a bênção do mestre ao colocar um vaso de água sobre a nossa cabeça. Na verdade, poder-se-ia dizer que o significado da palavra sânscrita *abhisheka* é "unção". Neste *abhisheka* externo, o próprio vaso é simbolizado como uma mandala, e a água contida no seu interior está associada à fonte de saúde. Assim, neste caso, as divindades são consideradas uma fonte de saúde.

O simbolismo das divindades representa o aspeto da compaixão, o aspeto da energia ou o aspeto da sabedoria. Aqui, as divindades são simbolizadas em forma líquida, porque a bênção das divindades corre através do nosso corpo, como se nos estivessem a verter água, ou como se estivéssemos a beber água e esta percorresse o fluxo do nosso corpo. O tipo de qualidade inseparável que ocorre quando se começa a verter esta água representa as divindades. Esse é o *abhisheka* externo ou exterior.

Abhisheka Interior ou Interno

O *abhisheka* interno ou interior é a realização do corpo físico de cada um como a forma das divindades. É desenvolver o que se chama "orgulho *vajra*". Desenvolve-se uma identificação completa com os princípios das divindades dentro de nós mesmos. Se formos muito apaixonados e cheios de desejo, então o aspeto da sabedoria liga-se à compaixão e à paixão *vajra*. Identificamo-nos com o desejo e a paixão, e começamos a desenvolver a confiança de que a nossa paixão, afinal, não é algo que deva ser condenado, mas algo que pode ser cultivado num sentido equilibrado. Se estivermos a lidar com um estado mental muito neurótico, como a raiva, ou com uma personalidade colérica e impaciente, o simbolismo da divindade associado a isso é o aspeto da energia. Tentamos transformar o ódio em energia. Com o *abhisheka* interior, começamos a sentir que poderíamos fazer uso destas energias neuróticas, destas expressões do ego, e transformá-las em expressões do *dharmakaya*. Isto é bastante fácil de fazer e não é de todo contraditório.

A HISTÓRIA DE LAVAPA

Como exemplo, existem histórias de grandes *siddhas* indianos que tinham as suas próprias emoções extremas. Por exemplo, Lavapa, o *siddha* indiano, era conhecido por ser terrivelmente preguiçoso. Antes de ter recebido

quaisquer ensinamentos, quando era uma pessoa comum, era preguiçoso e dormia o tempo todo. Um dia, o seu pai, para fazer o filho mexer-se, pensou que devia tentar fazer alguma coisa. Então, colocou um grande cesto de comida muito longe de casa e escondeu todos os mantimentos. Quando o filho se levantou e disse: "Tenho fome! Quero o pequeno-almoço!", o pai respondeu: "Não há comida aqui, mas deve haver alguma que possas encontrar. Como os nossos mantimentos acabaram, terás de ir buscar comida a outro lugar". O filho estava com muita fome, mas teria gostado muito de o ignorar. Finalmente, conseguiu arrastar-se para fora da cama e caminhar lá fora. Deu algumas voltas e acabou por encontrar o cesto de comida.

O pai viu que isto tinha tido muito sucesso, por isso, no dia seguinte, pensou: "Devia deixar o meu filho fazer algum trabalho a sério. Devia dar-lhe um emprego real, para que ele aprenda a sobreviver sozinho". O filho também estava muito entusiasmado por fazer algo por si próprio. Disse: "Vou arranjar comida e ganhar dinheiro, mas primeiro gostava de caçar raposas". Pediu então ao pai que lhe desse um cavalo, um arco e flecha, e uma sela. O pai forneceu-os com alegria, sabendo que Lavapa era uma pessoa muito lenta e muito estúpida, além de ser muito preguiçoso.

Lavapa foi então para o bosque e viu uma raposa a fugir dele. Perseguiu a raposa, e ela entrou na sua toca. Por ouvir histórias, Lavapa sabia que a toca de uma raposa tem sempre duas aberturas: tem uma entrada por onde a raposa entra e uma saída por onde ela foge. Então, procurou o buraco de saída, pensando que a raposa sairia por ali, e encontrou-o. Sendo uma pessoa muito estúpida, Lavapa pegou no seu chapéu de pele de raposa e usou-o para tapar essa abertura. Estava prestes a tentar fazer fumo na outra extremidade, mas pensou que o seu cavalo poderia fugir; pensou que a melhor maneira de evitar que o cavalo fugisse era amarrá-lo ao seu cão. Pensou que ambos não fugiriam, pois pelo menos um deles esperaria pelo dono, por isso amarróu a rédea do cavalo ao pescoço do cão. Lavapa também achou que o arco e a flecha eram muito desajeitados de segurar, por isso prendeu-os à sela.

Então Lavapa fez uma fogueira junto à toca da raposa. Devido ao fumo, a raposa saiu pelo buraco de saída, ficando com um chapéu na cabeça. O cão ladrou à raposa e começou a persegui-la, puxando o cavalo consigo. Assim, Lavapa perdeu todas estas coisas. Lavapa seguiu o seu caminho e perguntou às pessoas que encontrava se tinham visto as suas coisas. Primeiro encontrou uma criança e perguntou: "Viste uma raposa a usar um chapéu? Ou um cão a guiar um cavalo, ou um cavalo a carregar um arco e flecha?" E aconteceu que ninguém os tinha visto. Depois Lavapa viu um casal de namorados e disse: "Desculpem, viram isto e aquilo, tal e tal coisa?" E o casal ficou zangado com ele por os interromper, e bateram-lhe.

Então Lavapa pensou que seria melhor ignorar tudo o que encontrasse na estrada. Enquanto se afastava, descobriu que alguém tinha deixado cair o seu saco de dinheiro no caminho. Mas Lavapa pensou: "É perigoso apanhar isso. Não devo interromper nada", e seguiu viagem. Finalmente, achou todo o processo exaustivo e foi dormir.

No dia seguinte, Lavapa perguntou a uma pessoa que encontrou na estrada se poderia ir ficar com algum grande iogui compassivo que o alimentasse sem lhe pedir para fazer qualquer trabalho. E o seu amigo recomendou um mestre que dava comida às pessoas e apenas as deixava dormir. Lavapa achou que era uma proposta extremamente boa, por isso foi para lá. Encontrou uma caverna para si e recebeu ensinamentos deste guru. Ficou encantado por poder comunicar com tal mestre, e também ficou surpreendido por encontrar uma pessoa com características tão semelhantes às suas! O guru também dormia todo o dia, o tempo todo e, por causa disso, Lavapa conseguiu finalmente comunicar realmente com esta pessoa, com este guru. Lavapa dormiu então durante vinte anos! E da sua preguiça, num estado de meditação, claro, alcançou a iluminação ao fim desses vinte anos.

Segundo as histórias, como Lavapa dormia na sua caverna o tempo todo, os insetos comeram todas as suas roupas uma a uma. Os devotos deram-lhe roupas extra para vestir, e ele gastava-as enquanto dormia. Por isso, foi chamado Lavapa, que significa "pessoa que veste pano".

Esta história é um exemplo de como uma pessoa pode desenvolver e usar as suas falhas ou problemas e transformá-los. Talvez não ao extremo de Lavapa dormir durante vinte anos, mas é possível fazê-lo. Podemos transformar aspetos que estão dentro de nós como parte da nossa constituição. Em vez de os rejeitar como algo chocante ou como coisas terríveis sobre nós mesmos, podemos tentar transformá-los ou transmutá-los. Isto traz uma mudança completa de atitude perante a vida.

A HISTÓRIA DE SARAHA

Há também a história de Saraha, o grande sábio indiano. Saraha compôs muitas canções, tal como Milarepa. Nasceu numa família brâmane, uma família real, e diz-se que desde o nascimento sentiu uma paixão e um desejo avassaladores, particularmente o desejo sexual. Segundo as histórias, sempre que tinha tempo livre, Saraha costumava desenhar um retrato da sua amada. Mesmo que não conseguisse encontrar pena e tinta, desenhava-o numa pedra com o dedo mergulhado em água. Estava completamente obcecado pela paixão e pelo desejo.

Saraha tornou-se mais tarde um grande erudito, o mestre e académico mais conceituado da Universidade de Nalanda. Tornou-se monge e

permaneceu lá como um grande mestre e *pundit*. Mas, a certa altura, decidiu seguir o caminho ióguico de prática, porque percebeu que suprimir os desejos não era útil, não era um caminho. Então, tirou as suas vestes monásticas e viajou para bastante longe da Universidade de Nalanda.

Saraha acabou por casar com a filha de um fabricante de flechas e ele próprio aprendeu a fabricá-las. Compôs uma canção que é muito famosa na literatura tântrica. Nesta canção, Saraha diz: "Até hoje, eu era um monge, mas era um monge puritano. E a partir de hoje, não sou um monge, mas sou um monge completamente purificado". A história de Saraha é uma prova de que a paixão e o desejo podem ser completamente transformados em alegria e sabedoria transcendentais últimas. É outro exemplo da ideia geral da transformação do ego.

Se formos capazes de trabalhar realmente além do nível do ego, temos o potencial de trabalhar mesmo com desejos e emoções aparentemente fixos, porque já não existem exigências de apego. Já não existe a possibilidade de cair num caos extremo, que é fundamentalmente destrutivo. Trata-se, portanto, de lidar com o nosso estado de ser e de o respeitar, e não de esperar ou tentar suprimi-lo ou fugir dele. Mas, no processo de não fugir dele, somos capazes de o utilizar como um processo de desenvolvimento.

Abhisheka Último

O último ou derradeiro *abhisheka* é o encontro de mentes. É a apresentação da face autêntica da mente. Essa é a iniciação última, a transmissão total.

Instruções de Prática

Paldarbum disse: "O *abhisheka* parece ser muito profundo. Parece o leão, o rei das feras, a subjugar os outros animais. Tendo recebido o *abhisheka*, como deveríamos receber as instruções?"

A Instrução Externa

E Milarepa cantou: "A instrução externa é aprender, contemplar e meditar".

No início, temos de aprender a terminologia e as ideias intelectualmente. É necessário desenvolver uma espécie de imagem mental. Isso é importante.

Depois, tendo aprendido os aspetos intelectuais do ensinamento, contemplamos o que aprendemos. Tentamos relacioná-lo com a nossa própria

experiência. O ponto central não é apenas ver se o assunto coincide logicamente com o que aprendemos. Não o deixamos apenas aí, mas passamos a contemplá-lo e a relacioná-lo conosco e com as nossas próprias experiências.

O passo seguinte é a meditação. Tendo relacionado o que aprendemos conosco e com as nossas próprias experiências, usamos então esse material para meditar e desenvolvermo-nos mais. Essa é a instrução externa ou exterior.

A Instrução Interna

A instrução interna é o encontro da visão intuitiva, ou *dorü tröpa*, que significa "a rocha encontra o osso" em tibetano. *Do* significa "pedra" e *rü* significa "osso", por isso *dorü tröpa* é como quebrar o osso na pedra. Para quebrar o osso na pedra, é preciso juntá-los. Essa é uma analogia para examinar devida e minuciosamente a nossa experiência meditativa e a nossa visão intuitiva. A nossa meditação e visão devem coincidir, e devemos tentar trabalhar com a inspiração geral das situações da vida. Por outras palavras, precisamos de trabalhar com o aspeto criativo do simbolismo universal da vida.

Certas situações trazem-nos certas realizações. Isto está ligado à percepção da subtilidade das situações. É realmente isso que se entende por simbolismo: ver a profundidade ou a subtilidade. Se estivermos suficientemente despertos para experienciar e ver o jogo dos fenómenos externos, então estes fenómenos trazem-nos um tipo de compreensão. Não se trata exatamente de compreensão no sentido analítico ou intelectual. É algo bastante independente de qualquer crença ou tradição filosófica específica, ou de qualquer forma de tentar levar as coisas a uma única conclusão. Apenas por tentar ver, uma pessoa seria capaz de experienciar e compreender certos acontecimentos da vida como parte da sua realização.

Isto é muito subtil e não consigo pensar em exemplos específicos, mas podem acontecer muitas coisas. Por exemplo, se estamos à espera que um amigo venha visitar-nos, temos certas ideias preconcebidas sobre esse amigo. Mas esse amigo está a tentar encontrar algo para nos dar, algo que realmente nos surpreenda, e o amigo vem e entrega-nos esse presente, que é algo inesperado.

Esse encontro da nossa expectativa de um amigo familiar com o recebimento de um presente inesperado desse amigo poderia coincidir com os aspetos de familiaridade e não familiaridade. Isto poderia ser simbolizado, em relação a nós mesmos, como o não confiar nas nossas expectativas. Naturalmente, ao encontrarmos o nosso amigo, esse amigo pode ter mudado

muito, por isso não podemos esperar o mesmo tipo de comunicação que tivemos no passado com ele. Todas as situações podem mudar e isso, em si mesmo, seria um simbolismo da vida. Este tipo de estudo de símbolos, no sentido mais profundo do nosso próprio estado de espírito, é a instrução interna.

A Instrução Final

A instrução final ou última é a experiência inseparável de meditação e realização. Por outras palavras, enquanto meditamos, a experiência de realização também ocorre continuamente dentro da meditação.

Prática de Chö

Paldarbum disse então: "Essa instrução parece ser como um espelho estranho, capaz de refletir todas as visões. Tendo recebido estas instruções, como é que se retira para meditar numa caverna? E como é que se pratica a prática de *chö*?"

Chö significa apenas "cortar", e a prática de *chö* está ligada à crueza de cortar a repetitividade do estado mental de cada um.

Prática de Chö Exterior

Milarepa respondeu novamente a Paldarbum através de uma canção, dizendo: "Vaguear em cemitérios e outros lugares semelhantes é o *chö* externo". No *chö* externo, os alunos meditam de forma a trazer deliberadamente uma espécie de choque a si próprios. Criam oportunidades de realização através do corte abrupto e agudo das expectativas.

Ao irem a lugares conhecidos como "assombrados", ou *nyensa* em tibetano, e ao vaguearem por lá, estes meditadores deparam-se com experiências de medos terríveis ou com os fantasmas inesperados das suas próprias projeções mentais. Isto era possível pelo facto de terem expectativas, bem como pelo facto de esses lugares terem uma certa reputação. Assim, ver-se-iam automaticamente levados a um sentimento de grande perigo ao entrar e meditar em tais locais. Ficariam automaticamente desconfiados de si mesmos. Queriam trabalhar sobre si próprios e sobre as suas expectativas de que algo estivesse a acontecer ali, e de que certos fantasmas tivessem vivido naqueles lugares no passado.

Prática de Chö Interior

CORTE ABRUPTO A prática de *chö* interior consiste em cortar a raiz da unicidade. É um relâmpago súbito de realização, uma percepção súbita de abrupticidade no estado de meditação. Quando uma pessoa tem problemas na prática da meditação, o erro ocorre quando a prática é feita de forma

demasiado prevista. Primeiro, a pessoa prepara-se de uma forma muito lenta e meticulosa, tentando elevar-se gradualmente a um estado de meditação. Arruma a almofada e coloca-a no local específico onde supostamente lhe será fácil meditar. Senta-se de forma muito ritualística, de pernas cruzadas, e tenta sossegar. Alonga o corpo e junta as mãos. Depois, limpa a respiração e começa a trabalhar na meditação propriamente dita, pensando: "Agora estou pronto". E então começa a preparar-se. Reúne os pensamentos e, finalmente, faz-se. Uma vez iniciado o processo desta forma, é difícil interrompê-lo com um corte abrupto. E quando se sai da meditação, a primeira coisa que se faz é abrir os olhos. Tenta-se ultrapassar a rigidez do corpo através do movimento. Começa-se a olhar em volta e, finalmente, está-se pronto para levantar. Assim, deslocamo-nos para a borda da almofada e, por fim, levantamo-nos.

Esse tipo de preparação solene, ritualística e muito consciente de si não é necessária na prática de *chö*. Ela é súbita e abrupta. Simplesmente faz-se. Com esta prática abrupta, entra-se de forma bastante casual no estado meditativo, sem grande preparação. Pode ser necessário fazer algumas preparações comuns, como pegar na almofada, mas tenta-se não haver uma preparação excessiva. Simplesmente sentamo-nos de forma muito informal onde quer que estejamos, na sala de estar ou em qualquer outro lugar. Outro ponto é que, ao praticar este ritual específico, não é necessário ser-se solene e sério; apenas se faz. Mergulha-se nele.

Esta parece ser uma das mensagens mais importantes sobre a prática da meditação em geral. Se não tentarmos levá-la de forma tão séria, mas adotarmos uma abordagem mais informal à prática, haverá menos autoconsciência envolvida, menos percepção desnecessária de si próprio. Existe um sistema de prática tibetano conhecido como prática *kusulu*. *Kusulu* significa "uma pessoa que leva uma vida simples" ou "uma pessoa que leva uma vida primitiva de comer, dormir e defecar". Portanto, a prática *kusulu*, a vida *kusulu*, consiste em fazer apenas as coisas necessárias.

ABANDONAR O CORPO Um segundo aspeto deste corte abrupto é abandonar o corpo, o que também é interessante. Abandonamos o corpo como se fosse uma presa. Nesta prática, visualizamos primeiro que entramos num lugar assombrado. Depois, visualizamos todos os fantasmas, tantos quantos a imaginação permitir. Tentamos criar uma cena muito assustadora e arrepiante à nossa volta, com todo o tipo de fantasmas — usando trajes exóticos e com expressões faciais de fome e medo — reunidos em redor.

Depois, visualizamos que eles nos cortam a cabeça e a colocam num caldeirão sobre o fogo. Os fantasmas usam uma taça feita do nosso crânio para tirar a sopa. E depois cortam de facto o nosso corpo e extraem o coração e os órgãos internos. Cortam todo o nosso corpo e transformam-no num bom caldo neste grande caldeirão. E nós vemo-los a fazer tudo isto. Depois dizemos: "Força, sirvam-se!", e um fantasma aproxima-se, tira um pouco de caldo com o nosso crânio e dá aos outros. Vemo-los a deliciarem-se imenso nesta prática específica, ou banquete de nós próprios que oferecemos.

Essa visualização em particular é considerada uma operação sobre o ego. Num lugar como o Tibete, onde as pessoas têm uma consciência tremenda de fantasmas e afins, pareceria que nos estávamos realmente a entregar como presa aos animais. Seria algo muito pessoal e, no início, haveria muita hesitação em fazê-lo. Ouvi histórias de uma pessoa que dizia que todas as partes do seu corpo se tornaram muito dolorosas. Sentia-se muito desconfortável ao fazer esta visualização no início, porque até o pensamento de dar as suas entranhas a tais seres era assustador.

Portanto, a prática de *chö* é uma das formas importantes de cortar o ego de forma aguda, rude e abrupta. É como uma operação. Tornamo-nos completamente vulneráveis. Poderíamos ser atacados e estamos indefesos, mas não nos importamos. Estamos apenas a dar tudo, completa e profundamente.

Recitar o Mantra

Depois de ouvir isto, Paldarbum disse: "Esta prática é bela. A prática de *chö* é como a águia celestial, Garuda, que voa nas profundezas do céu e poderia subjugar todas as outras aves. Mas, tendo feito esta prática, como se pratica a repetição real de PHAT, o mantra?"

PHAT EXTERNO Milarepa respondeu: "O PHAT externo é o reunir dos pensamentos dispersos". Uma pessoa repetiria esta sílaba com uma voz aguda. Esta técnica é frequentemente utilizada na prática pessoal de meditação: é uma forma de libertar a energia. O som de PHAT é muito abrupto! É algo como isto [Trungpa Rinpoche grita] — PE!*1

PHAT INTERNO O PHAT interno consiste em limpar a mente errante. A mente errante pode ser muito precisa, mas não é capaz de permitir que se reúna a sua energia numa concentração num só ponto. Por isso, precisa de um choque, de um corte súbito e abrupto.

PHAT ÚLTIMO O mantra PHAT último consiste em repousar a mente no seu próprio estado natural ou lugar de morada natural. Essa é a prática tríplice do mantra PHAT.

A Qualidade Imutável da Iluminação

Paldarbum disse então: "Este mantra é muito belo. É como o som de um trompete ou o clarim do exército de um rei comandando os seus soldados. Mas tendo estudado tais coisas, que tipo de experiências se teria?"

Milarepa disse que a base é a nossa essência, ou estado mental, que é imutável e onnipresente, o qual é o estado básico da meditação. Uma vez que se começa com essa compreensão e realização onnipresentes, não é necessário tentar estabelecer um apoio ou fundamento, porque o estado onnipresente de meditação existe em qualquer caso.

Milarepa disse que o caminho é a própria qualidade penetrante da imutabilidade: é a consciência penetrante. Portanto, também não é necessário encontrar uma forma de manipular o caminho, porque se trata simplesmente da agudeza penetrante de ver as situações com sabedoria. Por outras palavras, o caminho tem de ser atravessado pela realização.

Milarepa disse que o resultado é o *mahamudra* imutável. Portanto, também não é necessário tentar alcançar qualquer estado mental específico, porque o resultado do *mahamudra* surge automaticamente. Esses são os três aspetos da qualidade imutável da iluminação.

Alcançar a Confiança

Paldarbum disse então: "Isso é belo. É como a qualidade luminosa do sol a brilhar num céu sem nuvens: poder-se-ia ver todos os objetos de forma clara e nítida. Tendo tido tal visão, que tipo de confiança adquiriu?"

Confiança da Visão

Milarepa respondeu que a primeira confiança é a confiança da visão. É a confiança na inexistência de deuses e demónios. Diz-se que, embora a nossa visão filosófica deva ser elevada, a crença nesses dois extremos deve ser baixa. Se não conseguirmos desenvolver o ponto de vista filosófico mais elevado, a nossa filosofia tornar-se-á demasiado terrena e não seremos capazes de compreender todas as situações ao mesmo tempo. Assim, a nossa filosofia deve ser panorâmica e elevada, vendo toda a área, e a nossa prática deve ser muito baixa.

Se olharmos para as atividades de determinados mestres a partir de cima, poderemos não ser capazes de nos focar nos detalhes casuais da paisagem e na disposição do terreno. Portanto, não se pode adotar esse tipo de atitude abrangente na prática; é preciso calcorrear de facto o caminho, caminhar no chão e trabalhar. Por isso, a nossa prática deve ser baixa — deve ser detalhada e organizada — enquanto a nossa visão deve ser elevada e aberta. Assim, nesta primeira confiança, não acreditar em deuses nem em demónios é a visão mais elevada.

Confiança da Meditação

Milarepa disse então que ser, sem se concentrar e sem divagar, é a confiança da meditação. Assim, na meditação, se pararmos de dirigir deliberadamente a nossa consciência ou a nossa mente, também não invocamos quaisquer pensamentos errantes, porque não começámos com qualquer ganho específico em mente. Essa é a confiança da meditação.

Confiança do Resultado

Finalmente, Milarepa disse que a confiança do resultado é estar sem esperança e sem medo. Isto é possível porque, a todo o momento, em cada instante, estamos a trilhar tanto o resultado último como o caminho. Já temos o comando sobre toda a situação, por isso não temos desejo de alcançar nada superior ao lugar onde já estamos. Não há desejo de nos transformarmos numa pessoa melhor. Não há esperança de alcançar um estado superior nem medo de retroceder; não há tentativa de nos protegemos. Ele disse que estas são as três confianças do grande iogui.

Paldarbum ficou muito iluminada com estas canções. Convidou Milarepa a entrar e pediu-lhe que a aceitasse e fosse o seu guru.

A Metáfora do Céu e das Nuvens

Na última canção de Paldarbum, ela diz:

Ó grande ser encarnado, Sou capaz de meditar no céu, Mas sinto-me inquieta ao meditar nas nuvens. Gostaria de receber instruções sobre como meditar nas nuvens.

A resposta de Milarepa veio numa série de metáforas. Ele cantou:

Se achas fácil meditar no céu, As nuvens são o jogo do céu, Por isso, deixa as nuvens repousar no ventre do céu. Se achas fácil meditar no sol e na lua, Os planetas são o jogo do sol e da lua, Por isso, deixa os planetas repousar no sol e na lua. Se achas fácil meditar na montanha, A erva e as árvores são o

jogo da montanha, Por isso, deixa a erva e as árvores repousar na própria montanha. Se achas fácil meditar no oceano, As ondas são o jogo do oceano, Por isso, deixa as ondas repousar no oceano. Se achas fácil meditar na mente, Os pensamentos são a expressão da tua mente, Por isso, deixa os pensamentos repousar na tua mente.

Creio que todos nos poderíamos identificar com este ensinamento de não construir um sentimento de intrusão no nosso estado de meditação. O que quer que ocorra no reino dos pensamentos enquanto se medita — esses pensamentos são puramente expressões do nosso estado de meditação. Se aceitarmos todo o cenário como sendo semelhante ao céu, não podemos simplesmente rejeitar as nuvens, o vento e o ar. Não podemos evitar tais experiências. O objetivo total da meditação não é apenas aprender a meditar perfeita e completamente. Não significa que, quando meditamos, devamos alcançar um estado de espírito que seja completamente claro e puro, do princípio ao fim, nem significa que tenhamos de procurar um tipo de estado utópico de meditação em lugar algum.

A ideia central é que, ao lidarmos com as coisas que surgem na meditação, as vejamos como parte da prática. Simplesmente as vemos e aceitamos como uma espécie de terra, e não nos sentimos ofendidos pelo que quer que aconteça na terra. Aceitamos estas flutuações de pensamentos, bem como as irritações ou qualquer outra coisa que aconteça, como o processo de pensamento. Não estamos a tentar criar um estado de meditação perfeito.

Por outras palavras, se praticarmos a meditação de forma informal, ao fazê-lo, o nosso estado de meditação torna-se automaticamente muito mais claro e nítido. Se não tentarmos suprimir os pensamentos e não nos envolvermos neles, mas apenas os virmos e acolhermos, eles tornam-se parte da nossa meditação — parte da paisagem, por assim dizer. Essa parece ser a instrução ligada a esta canção de Milarepa.

Depois de ouvir isto, Paldarbum conseguiu reconciliar o seu estado de espírito na meditação. Paldarbum tornou-se uma das quatro principais discípulas de Milarepa.*2 Era conhecida como uma grande mestre de meditação e uma grande *repa*.*3 E diz-se que, quando morreu, entrou fisicamente nos reinos superiores das *dakinis*.

• *1 O mantra *PHAT* é sânscrito, mas os tibetanos pronunciam-no *PE*, como em "pay".

• *2 As quatro principais discípulas de Milarepa foram Paldarbum, Rechungma, Salé Ö e Tseringma.

- *3 *Os repas são ioguis que, devido ao seu domínio do ioga do calor interior, precisam de usar apenas roupas finas de algodão, mesmo no frio do inverno.*
-

O Desafio dos Lógicos

À medida que a fama de Milarepa se espalhava, despertava ciúmes nos outros. Os monges que viviam no mosteiro vizinho de Nyanang estavam especialmente invejosos da popularidade de Milarepa. Pensavam que era herético um leigo como Milarepa ensinar o dharma e receber oferendas. Por isso, enviaram os seus três estudiosos mais doutos para o desafiar, esperando que ele fosse derrotado e de tal forma humilhado que abandonasse a região em desonra.

Em vez disso, os estudiosos desenvolveram fé em Milarepa e tornaram-se seus alunos. Isto enfureceu os líderes monásticos, os monges Lotön e Darlo, que consideravam os três estudiosos traidores. Mas, por sua vez, conforme Lotön e Darlo se envolveram com Milarepa e o desafiaram, também eles viram os limites da sua mera compreensão intelectual e tornaram-se seus alunos. Estes cinco ioguis-estudiosos tornaram-se "filhos do coração" de Milarepa.

No ponto desta canção, Milarepa era finalmente capaz de irradiar os seus sentimentos e de ensinar as pessoas, bem como de as inspirar. Diz-se que Dharmabodhi do Nepal o foi visitar e ficou muito impressionado e comovido pelo exemplo de Milarepa. Em muitos casos, com grandes mestres, não é tanto o que se tem de dizer, mas o que se é, que parece inspirar imenso as pessoas. Este parece ser um marco importante no caso de grandes sábios como Milarepa. Com tais mestres, não é apenas uma questão do que eles têm a dizer; trata-se de como eles são e da sua forma de se relacionarem com as situações.

Mestria e Ciúme

Milarepa era um mestre em lidar com as situações. Ele era o conquistador do cenário atual. Não importava se as pessoas nas proximidades estavam psicologicamente deprimidas e perturbadas ou se eram muito impressionantes. Sem fazer praticamente nada conscientemente, mas apenas estando plenamente ali, Milarepa era capaz de inspirar as pessoas de acordo com as suas necessidades.

Da mesma forma, numa das histórias das atividades do Buda, diz-se que o Buda era como a lua brilhante, e os seguidores eram como taças de água. A forma como essa lua brilha em cada taça depende do estado de clareza dessa taça, se está a tremer ou quieta ou qualquer que seja o seu estado. A presença deste tipo de ação espontânea, não diretiva e de meios hábeis últimos parece ser uma das formas muito importantes de julgar os grandes mestres. Esse tipo de espontaneidade parece ser uma qualidade crucial.

Devido a esse tremendo desenvolvimento na compreensão do ensinamento de Milarepa, muitas outras pessoas sofreram de ciúmes. A natureza do ciúme é que contém um tipo de competitividade. Com o ciúme, temos medo de não receber atenção suficiente e de não ser capazes de comunicar profunda e plenamente. No início, podemos ser capazes de comunicar e criar uma situação ideal, mas quando esse sucesso se desgasta, tentamos reviver o sentimento de conforto que experimentámos no passado. Tentamos recriá-lo com uma espécie de sentimento nostálgico. Devido ao ciúme, tentamos refazer o passado, porque temos medo de perder essa atenção ou comunicação.

O ciúme tem, na verdade, mais a ver com obter atenção do que com a comunicação em si, porque quando estamos a desfrutar do processo de comunicação, nunca temos de refletir sobre o nosso próprio "eu", mas trabalhamos continuamente com coisas externas. Aceitamos automaticamente que somos uma espécie de celebridade, uma pessoa amada, poderosa e bem-sucedida. Isto significa que nunca temos o desafio de olhar para dentro de nós mesmos.

Enquanto lidamos com outra pessoa — quer estejamos a ensinar, a dar instruções, a desempenhar o papel de amante ou o que quer que seja — sentimos que não temos de nos carregar, porque tudo é criado para nós. Há, portanto, um grande grau de indulgência. Estamos a abusar dessa situação, em vez de tentarmos desenvolver um estado neutro de equanimidade, e o nosso ego está a ser continuamente alimentado. Mas quando algo corre mal, há um pânico tremendo, um choque enorme. E secretamente, a nossa inteligência diz-nos que a culpa é parcialmente nossa. Percebemos que não podemos culpar outra pessoa, embora tentemos com muito empenho encontrar um bode expiatório. Portanto, o ciúme surge depois, quando algo começou a correr mal.

Formação Monástica

Esta história da vida de Milarepa refere-se ao tempo em que alguns monges da ordem Kadampa vieram visitá-lo. Na verdade, Gampopa, discípulo de Milarepa, também vinha dessa ordem. A situação social no Tibete era a de

que existia uma instituição monástica, como a "Igreja do Tibete", por assim dizer, criada por um grupo de pessoas muito ortodoxo, muito intelectualizado e isolado. O horário desses mosteiros era puramente dedicado ao estudo, ao treino de si mesmos. Assim, antes de mais, os monges tinham uma educação básica, para que pudessem ler e escrever. Também tinham um curso de estudo de lógica. Quando entravam no mosteiro e faziam os votos monásticos, era como se estivessem a entrar numa universidade ou seminário. Estudavam os aspetos puramente teóricos do Budismo, aprendendo lógica e usando terminologia lógica. Muitas vezes tinham de memorizar centenas de textos. Tinham de aprender a formular frases em clichés, em termos pré-fabricados, e tinham de aprender a usá-los. E quanto mais clichés se conheciam, mais se era considerado uma pessoa muito douda.

Os monges também estudavam provavelmente um pouco de sânscrito naqueles tempos, e estudavam imensa filosofia budista. O resultado é que não havia ênfase na prática da meditação ou em lidar consigo próprio e com o seu próprio estado mental. A lógica e o debate inspiravam-nos muito, baseados na atitude competitiva do ego, e tornaram-se mestres absolutos nisso.

No Tibete, existia a situação em que grandes lógicos eram capazes de antecipar dez trocas, dez respostas. Podiam elaborar a lógica com muitos passos de antecedência, antes de uma pessoa os ter realmente desafiado. A mente dos grandes lógicos trabalhava dessa forma muito avançada, como a dos grandes jogadores de xadrez.

Os Quatro Dharmas de Gampopa

A instrução ou atitude de Milarepa era completamente diferente. Estava ligada ao tipo de ensinamentos encontrados nos "Quatro Dharmas de Gampopa", um canto devocional que contém tanto significado. É assim:

Concedei a vossa bênção para que a minha mente se una ao dharma.
Concedei a vossa bênção para que o dharma progrida ao longo do caminho.
Concedei a vossa bênção para que o caminho clarifique a confusão. Concedei a vossa bênção para que a confusão surja como sabedoria.

"Concedei a vossa bênção para que a minha mente se una ao dharma." O princípio básico do ensinamento de Milarepa é que a mente deve seguir o dharma. Neste caso, a mente seguir o dharma tem o sentido de ser totalmente capaz de desenvolver uma experiência direta dos ensinamentos. A mente seguir o dharma significa que somos capazes de experienciar, capazes de aprender. Estamos dispostos a trabalhar com a situação por si mesma, de acordo com o dharma.

"Concedei a vossa bênção para que o dharma progrida ao longo do caminho." Tendo feito isso, a nossa prática do dharma obtém automaticamente sucesso no caminho, porque já estivemos dispostos a enfrentar os efeitos do dharma. Neste caso, dharma significa aceitar a realidade da situação, quer a situação tenha o potencial de criar sofrimento, criar prazer, ou o que quer que seja. Enfrentar as situações e vê-las de forma clara, fina, profunda e plena não é apenas para as realizar teoricamente; a nossa prática do dharma deve tornar-se um caminho.

"Concedei a vossa bênção para que o caminho clarifique a confusão." Tornar-se um caminho não significa apenas acreditar na disciplina e na abordagem de um culto específico e tentar ater-se a ele. É uma questão de o caminho ter uma associação com as nossas emoções e o nosso estado de espírito. Como as emoções, as confusões e as dúvidas devem ter uma ligação com o ego, seguir o caminho deve levar a ser capaz de clarificar estas confusões. Ao seguir o caminho, somos capazes de ver as situações de forma tão clara e nítida quanto possível.

Assim, somos automaticamente levados a descobrir as nossas próprias falhas e os aspetos extremos, insanos, neuróticos e doentios do ego. Descobrir tudo isso, e não ficar confuso, mas ver essa confusão clarificada como caminho, é a mesma ideia ecológica a que me referi como "o estrume da experiência".

"Concedei a vossa bênção para que a confusão surja como sabedoria."

A última linha deste cântico refere-se à descoberta da confusão como uma fonte riquíssima para trabalhar o próprio estado mental. Tendo reunido ingredientes ou materiais tão ricos para trabalhar, a confusão deve ser transformada em sabedoria. Por outras palavras, descobrimos que a confusão e a sabedoria são como as duas faces de uma moeda. Ou seja, sempre que suspeitamos de qualquer confusão em nós, isso significa que, ténue e intuitivamente, sabemos que algo está errado.

Essa é uma experiência bastante comum na vida. Sempre que há uma pergunta na nossa mente, ou queremos fazer uma pergunta a alguém, isso significa que já lhe respondemos secretamente. Apenas queríamos ouvir a confirmação de outra pessoa. Sempre que existe qualquer tipo de dúvida, significa que, secreta e fundamentalmente, de forma enraizada, há automaticamente uma certa inspiração ténue de sentir a verdade. Portanto, a confusão pode ser transformada em sabedoria.

Os Monges, a Velha e a Pulga

Creio que isto constitui um excelente pano de fundo para ilustrar a história dos monges eruditos que pensaram que poderiam desafiar Milarepa. Segundo a história, dois monges — um monge idoso e o seu assistente — viajavam pelo país. Como viam as coisas puramente em termos da estrutura monástica da Igreja do Tibete, incluindo o uso de vestes coloridas e a mestria na lógica, questionavam tudo apenas para efeitos de debate. Tentavam encontrar os termos lógicos para cada palavra.

Estes dois monges vinham de um mosteiro muito famoso no estudo da lógica e tinham a reputação de serem muito argumentativos com todos, até com os leigos comuns. Enquanto viajavam, procuraram um lugar para pernoitar. Pararam numa determinada aldeia e perguntaram a uma senhora idosa se os podia acolher durante a noite. A idosa perguntou-lhes de onde vinham, e os monges responderam que vinham de tal e tal mosteiro, célebre pelo seu elevado estudo da lógica. A idosa disse: "Não confio em vocês, monges que vêm desse mosteiro. Aposto que não me vão deixar dormir em paz esta noite. A menos que prometam não dizer uma palavra, não os posso acolher, pois já estou cansada e quero ter uma noite de sono tranquila".

Ambos os monges prometeram não dizer uma palavra e foram instalados no outro lado da divisão. Tradicionalmente, nas casas simples das aldeias do Tibete, havia uma sala grande com um fogão no meio. De um lado do fogão dormia a família e, do outro, dormiam os hóspedes. Assim, os monges foram para o outro lado da sala, onde ficavam os santuários, receberam comida e todos foram dormir.

A meio da noite, a idosa encontrou uma pulga a morder-lhe as costas e virou-se para a filha jovem, dizendo: "Apanhei a pulga, mas não a quero matar". É costume que todos os budistas se abstenham de tirar a vida. Ela disse: "Podes colocá-la num lugar seguro onde não morra?". E a filha respondeu: "Sim, vou tentar encontrar um lugar seguro onde a pulga não morra". Isto significava que não a atiraria para o frio lá fora, nem para a água, nem a mataria, mas que colocaria a pulga num canto acolhedor onde não se magoasse.

Os monges, ao ouvirem esta conversa, não conseguiram conter-se. Pensaram que era inteiramente ilógico pensar que se podia tirar uma pulga do corpo e colocá-la noutro lugar onde ela não morresse. Então, um monge disse: "Senhora, pode colocar a pulga em mim, onde ela não morra?". E a velha respondeu: "Eu disse-vos para não me incomodarem, mas vocês incomodaram-me, por isso têm de se ir embora". E foram imediatamente expulsos da casa.

O Iogui Louco do Butão, a Seca e o Mastro

Existe também uma história sobre Drukpa Kunley, o iogui louco do Butão, que é bastante conhecida e muito interessante. Drukpa Kunley era um iogui de renome da escola Drukpa Kagyü, que floresceu no Butão, e tinha centenas de seguidores. Este iogui louco do Butão viajou por todo o Tibete, mas a instituição religiosa tibetana não gostava muito disso. Devido à rivalidade sectária e política, ele era muito odiado no Tibete.

Certo ano, houve uma seca e uma falta de água tremenda, e todos desejavam chuva. Finalmente, os monges idosos dos três grandes mosteiros de Lhasa, cerca de três mil monges ao todo, decidiram reunir-se perto de uma bandeira de oração gigante para invocar a chuva. Esse mastro tinha levado muito tempo a ser erguido, porque era muito alto. A bandeira tinha sido patrocinada pelo governo e era considerada muito sagrada. Ninguém se atreveria a aproximar-se dela, muito menos a subir.

No entanto, este iogui louco do Butão subiu ao mastro precisamente quando os monges se reuniam ao som de um gongo. Eles estavam a começar a sentar-se em redor da bandeira de oração e prestes a recitar o *Sutra do Coração* quando este iogui louco subiu e se sentou mesmo no topo do mastro, o que pareceu um milagre. Normalmente, ninguém se atreveria a subir, primeiro por ser um mastro muito comprido e, segundo, por ser propriedade do governo, e ninguém queria mostrar desrespeito ao governo do Dalai Lama. Por isso, todos ficaram tão surpresos que nem conseguiam acreditar. Pensaram que algum demónio estava lá em cima, que não podia ser um ser humano.

Então, toda a assembleia de monges começou a recitar o mantra do *Sutra do Coração*, ou *Prajnaparamita Hridaya Sutra*. No final do sutra, havia um cântico composto por grandes mestres e, tradicionalmente, as pessoas costumavam recitar também esse trecho extra. O cântico diz: "Pela bênção de contemplar *shunyata*, o tema do *Sutra do Coração*, e também pela recitação do mantra deste sutra, que todos os males sejam dissipados".

Quando os monges recitavam as palavras do sutra, a pessoa no mastro agia como se fosse cair. Mas quando diziam "Pela bênção de contemplar *shunyata*, o tema do *Sutra do Coração*", ele subia imediatamente de volta, o que mostrava que eles eram especialistas apenas em palavras, mas não na contemplação do significado.

Quando a recitação terminou, alguém deu a pista de que deveria ser o Iogui Louco do Butão, devido à natureza da personagem. Assim, os monges quiseram apanhá-lo. Finalmente apanharam-no; os monges cavaram um

grande buraco e enterraram-no no chão. Por cima, construíram uma grande *stupa*, esperando ver-se finalmente livres dele.

Tudo isto foi feito sob a direção do monge encarregado da disciplina, que era muito feroz, algo como um chefe da polícia tibetana. Este monge era uma pessoa muito feroz e sem compaixão. Passadas várias semanas, subitamente o Iogui Louco do Botão apareceu na sala de audiências deste monge encarregado da disciplina. O monge ficou muito surpreendido e disse: "Como saíste daí?". E o Iogui Louco respondeu: "Como me dirigiste para o subsolo, desci, desci e desci.

Finalmente cheguei ao inferno e descobri que toda a população do inferno transbordava de monges dos teus mosteiros. Havia apenas um canto vago, que supostamente estava reservado para alguém importante. Como não encontrei nenhum lugar para descansar, sentei-me ali e tentei repousar. De repente, alguém me expulsou de lá, dizendo que o monge encarregado da disciplina estava a descer e que aquele era um lugar especial reservado para ele. Como fui expulso e não tinha para onde ir, decidi voltar".

Essa história demonstra a mentalidade e o tipo de jogos que ocorriam entre os ioguis e os monges eruditos. E existem centenas de histórias assim. Parece que o problema básico é que os monges que vivem em mosteiros se tornam muito solenes e carecem de sentido de humor. Levam tudo demasiado a sério — e os ioguis tentam fazê-los rir. Parece que este é o ensinamento último. Não se trata apenas de um jogo, mas de uma tentativa de libertar a pressão da sua solenidade e da solidez da sua atitude sectária.

O Encontro dos Monges Eruditos com Milarepa

Neste caso, os monásticos eruditos decidiram enviar três grandes e sábios monges a Milarepa para o desafiarem. Calcularam que, se Milarepa não tivesse estudado lógica, seria derrotado. A experiência da meditação não era considerada importante de todo. Nesta tradição distorcida, a crença parece ser a de que o Buda alcançou a iluminação não pela meditação, mas por se ter tornado um homem sábio. Porque era uma pessoa tão sábia, sabia todas as respostas e, por isso, iluminou-se. Segundo esse argumento, se alguém quiser tornar-se uma pessoa iluminada, também tem de se tornar um grande erudito que conhece todas as respostas. Essa parece ter sido a crença fundamental deles, que aqui é ilustrada de forma muito clara.

De acordo com uma versão da história, quando os monges chegaram à caverna de Milarepa, este deu-lhes chá e comida, dizendo: "Este presente é-vos apresentado com fé e devoção, por parte de pessoas que têm fé em vós. Diz-se que é perigoso receber presentes de alguém que confia em nós. É considerada uma coisa muito pesada aceitar tais presentes. Diz-se que, se colocarmos tal presente sobre uma pedra, a pedra estalará; se o colocarmos na água, a água deixará de correr; se o colocarmos na terra, a terra estalará, porque um tal gesto de confiança e fé é algo muito sério. Portanto, gostariam, senhores monges, de dedicar este presente aos seres sencientes?".

Então, um dos monges levantou-se, estalando os dedos, e disse: "Somos monges plenamente ordenados que seguem os três votos principais: o voto das regras monásticas, o voto de compaixão do *bodhisattva* e o voto de ioga do *mahayana*. Também temos o direito de usar as três vestes de um *bhikshu*,*1 que devem ser consideradas como os objetos últimos de respeito e de oferta. Portanto, quando recebemos um presente, não importa se recitamos um sutra de partilha de mérito ou não. Poderíamos recitá-lo, mas não precisamos de o fazer. Assim, é obviamente perfeitamente aceitável para nós aceitar tais presentes. Mas e quanto a si?". Ele indicou que Milarepa não usava vestes e não tinha feito nenhum destes votos monásticos. Disse: "E quanto a si? Não tem todas estas qualificações, por isso que tipo de confiança possui? Essa é a questão".

Em resposta, Milarepa prestou homenagem ao seu guru como a personificação do dharma, dizendo:

A essência última dos veículos de todos os dharmas está em ti incorporada. És a essência última das instruções orais, do conhecimento lógico e dos ensinamentos do Buda. És também o ornamento da crista de todos os eruditos e monges que têm sido venerados. Que possas permanecer sobre a minha cabeça inseparavelmente.

Milarepa descreveu então como dividia a sua prática em três secções: *sadhanas*, ou liturgias; *guru yoga*; e meditação *mahamudra*. Disse que praticava as *sadhanas* de divindades específicas, o *guru yoga* de *prana*, *nadi* e *bindu*,*2 e a meditação *mahamudra*.

Milarepa cantou então:

Divido os meus dias em quatro sessões de meditação, E pratico a mente de *bodhisattva*. Assim, sou capaz de purificar as dádivas num grande banquete de mérito, E distribuir o mérito a outros seres sencientes e oferecê-lo às grandes divindades. Também uso o grande banquete para mim próprio, Porque não tenho qualquer apego ou atitudes políticas Quanto a quem me deu

mais presentes ou quem não me deu muitos presentes. Portanto, sou capaz de acumular mérito da melhor forma.

Por outras palavras, Milarepa estava a dizer que ele é a personificação do Buda porque a sua mente está sintonizada com a prática de meditação de *mahamudra*. Dizia também que é a personificação do dharma porque leva uma vida tão meditativa. Além disso, as dádivas que recebia eram devidamente digeridas e plenamente utilizadas, sem considerar o valor dos presentes de cada pessoa em particular.

E o monge disse: "Não se pode alcançar a libertação se não se tiver uma educação teológica. Isso seria como uma pessoa sem braços a tentar escalar rochas. E sem a prática da meditação, seria como um cego a tentar olhar para dentro de um templo. Se pratica *sadhanas* ou visualização, primeiro tem de aprender a visualizar".

Milarepa respondeu novamente através de uma canção. Disse:

Quando visualizo as divindades, tento vê-las como uma criação de *shunyata*, ou vacuidade. As visualizações não são sólidas, mas são como arco-íris. Não têm substância, mas ainda assim podemos percecioná-las. Portanto, não tenho nada a que me apegar e não tenho desejo. Quando recito mantras, oiço-os como ecos de um vale vazio. A ideia fixa do mantra como um dizer grandioso, sensacional ou poderoso Está ligada ao ego.

Mas quando não existe uma atitude particular perante o mantra, E o recitamos puramente como o eco da nossa meditação sem forma, Esse é o caminho último. Quando medito, a minha mente é luminosa e simultaneamente vazia. É como a luz do sol e da lua, porque não tem parcialidade. Estou exausto do ego; Portanto, tenho praticado os métodos do tríplice *vajra* de corpo, fala e mente.

O monge respondeu: "Isso pode ser verdade, como disse, mas como pratica o seu *bindu*, *nadi* e *prana*?"

Então Milarepa continuou a cantar:

Visualizar os três principais *nadis* e os quatro **chakras**3 Não tem significado para mim. Porque transcendi o meu apego ao corpo, Não tenho desejo de visualizar tais coisas. O meu apego à visualização foi eliminado. Tendo visto a visão última, não há dúvida. Alcancei a tríplice experiência da meditação — alegria, luminosidade e vacuidade — Que são consideradas aspetos muito importantes do estado meditativo perfeito.

A alegria, neste caso, refere-se a quando, no estado de meditação, se obtém uma certa quantidade de prazer — ou melhor, alegria — e elevação. A

alegria é considerada um dos sinais da realização última da meditação, um sinal de que se está a seguir na direção certa. Está ligada à capacidade de transformar o aspeto inquisitivo e desconfiado do ego. Experimentar a luminosidade significa que começamos a sentir-nos completamente precisos e nítidos. É também um sinal de que a prática da meditação está a obter sucesso no caminho. A luminosidade está ligada à capacidade de transformar o aspeto astuto do ego. A ausência de forma, ou vacuidade completa, é também uma das experiências da meditação. Está ligada à capacidade de transformar o aspeto ignorante do ego.

Milarepa disse também:

Por causa disso, o nó das dúvidas desatou-se por si só. A minha prática do dharma não repousou na minha boca, Mas repousou completamente no meu fluxo de ser. O filho e a mãe*4 estão completamente unidos no luminoso.

O filho é considerado a radiação e a mãe é considerada o radiador, o radiador sem centro ou inexistente. Estarem unidos num só significa que, enquanto essa mãe está a irradiar, não existe uma direção particular para essa radiação, porque a mãe, neste caso, é o espaço que tudo abrange.

Milarepa disse então: "Satisfaço a minha mente com alegria por ver que as visões e a vacuidade estão unidas na unicidade". Isto é conhecido como os ensinamentos da *prajnaparamita*, que falam em termos de a vacuidade ser a forma e a forma ser a vacuidade. Por outras palavras, Milarepa era capaz de unir cada objeto de vacuidade numa unicidade. Ele era realmente capaz de perceber as visões como algo nítido e definido. Via as visões como elas são, sem ideias preconcebidas ou apego a nada. Era capaz de criar um ar muito preciso, agudo e límpido entre a sua projeção e o seu estado mental. Por isso disse: "A minha confusão foi desgastada no espaço, o que é um deleite saber".

Então o lógico disse: "As toupeiras podem hibernar debaixo da terra durante quatro meses sem se mexerem, e os peixes podem permanecer na água sem sufocarem, mas tais virtudes físicas e biológicas nada têm a ver com a mente. Tais virtudes não significam que tenhas alcançado qualidades particularmente boas na tua mente. Como meditas no *mahamudra*?"

Esta foi uma medida desesperada. Eles não conseguiam encontrar nada de ilógico na apresentação de Milarepa nem quaisquer contradições com as escrituras. Por isso, decidiram regressar a um estilo de argumentação leigo, que é uma forma desesperada de combater alguém. Se não se consegue desafiá-los pelo intelecto, combate-se com paus e pedras.

Em resposta, Milarepa disse:

Quando medito no *mahamudra*, Repouso a minha mente sem esforço no Tal, ou Isso, que é o agora.

Por outras palavras, a qualidade de *dharmata* ou **tathata*⁵ é a precisão aguda e abrupta do agora, que não foi infetada por quaisquer ideias preconcebidas de passado ou futuro. Continuou:

Sem divagar, liberto-a por si mesma, E repouso a minha mente na vacuidade luminosa. Repouso a minha mente na alegria, Com visão transcendental. Repouso a minha mente no não-pensamento, Com uma qualidade estável. Repouso a minha mente em todas as suas centenas de variedades, Com equanimidade. Tendo repousado a minha mente, Desenvolvo uma visão espontânea dentro de mim. Desenvolvo uma qualidade auto-luminosa sem esforço, Que cumpre todas as ações. E tendo alcançado esse resultado, Estou sem esperança e sem medo, Num estado não dualista. Estou num estado de grande alegria, E a confusão é transformada em sabedoria.

O monge erudito disse então: "Não tens nada a considerar na tua boca exceto a tua própria língua, e as coisas que disseste poderiam ser memorizadas de textos. Então, quem te ensinou tal ensinamento? Onde estudaste e fizeste cursos? Onde recebeste um diploma?".

Milarepa respondeu: "Uma vez que não me separei dos fenómenos aparentes, não estou separado dos livros. Uma vez que sou capaz de realizar as minhas projeções como a atividade da mente, a minha mente pode ser transformada em luminosidade. Esse é um grande mestre".

Prosseguiu dizendo quem eram os seus gurus. Disse que o seu primeiro guru foi Vajradhara, o buda *dharmakaya*. Depois houve Tilopa, que alcançou a omnisciência sêxtupla, e Naropa, que alcançou o jogo milagroso completo dos fenómenos, e o incomparavelmente bondoso Marpa. Milarepa disse: "Que todos eles repousem sobre a minha cabeça". E disse:

Se fores capaz de focar os teus olhos com devoção, Poderás unir-te a Vajradhara, ou Dorje Chang: o *dharmakaya*, ou estado mais elevado de buda. Se fores capaz de suplicar aos gurus, Então uma nuvem de bondade compassiva se reunirá E uma chuva de bênçãos poderá descer sobre ti. Se fores capaz de oferecer a tua prática do dharma, Serás capaz de abrir o tesouro de todas as boas qualidades e poderes milagrosos.

Ao ouvirem estas canções, os três estudiosos ficaram muito impressionados com Milarepa, levantaram-se e prostraram-se.

Milarepa disse então: "Não compreender, não saber e a confusão — diz-se que estes três são as falhas do mundo, as falhas da humanidade, o que é verdadeiramente assim".

E os lógicos responderam: "Temos andado a aceitar as dádivas dos devotos sem perceber, e temos ensinado um dharma distorcido. E você é capaz de responder a todas as nossas perguntas sem hesitação, sem um momento de espera". Prosseguiram pedindo desculpa e confessando a sua inveja e a tentativa de desafiar Milarepa. Os lógicos tornaram-se seus discípulos e ficaram conhecidos como *töngom*: sendo *tönpa* "monge" e *gom* "meditação". Assim, tornaram-se *töngom*, ou monges-meditadores, vivendo nas montanhas como leões das neves.

À medida que a história continua, houve um festival, e os aldeões convidaram Milarepa, bem como os monges locais e dignitários, para a festividade e ofereceram-lhes um banquete. Dois estudiosos locais chamados Lotön e Darlo, ao notarem que os três monges eruditos tinham feito votos ióguicos, ficaram muito perturbados. Lotön tentou ser muito diplomático, muito calmo, controlado e pacífico. Disse a Milarepa: "Deve ser um grande erudito. Ouvi falar muito de si. Sem dúvida, é um perito em lógica. Se não o for, é claro, será a causa da destruição dos ensinamentos do Buda e ficará fora dos círculos da prática do budismo. Portanto, pode dizer algumas palavras de diálogo lógico?"

Na forma tradicional de praticar lógica no Tibete, há duas filas de pessoas, e um monge levanta-se do início da fila e faz uma pergunta de uma forma específica e formulada. O monge que responde à pergunta não pode, de modo algum, argumentar com ele. Só lhe é permitido responder de uma de quatro formas diferentes. A primeira resposta é "Porquê?". Isto também significa: "Não concordo — porquê?". A segunda resposta é "Assim é". A terceira é "Assim não é". E a quarta é "Isso não é completamente verdade". Assim, no debate, somos instruídos a controlar-nos respondendo apenas de uma destas quatro formas. Qualquer que seja a pergunta que a pessoa faça, a menos que lhe esteja a pedir uma citação das escrituras como prova, apenas lhe é permitido dizer estas quatro frases.

Quando se recebe este tipo de treino, no início, nada tem a ver com religião. Por exemplo, o tema escolhido para tentar provar ou refutar pode ser o de que as flores florescem no céu. A existência de chifres num coelho também é um tema popular. Ou uma pessoa pode perguntar: "A cor é colorida?". Se responder "Sim, a cor é colorida", então perde, porque essa pessoa dirá: "Portanto, o verde é branco, o verde é azul, as cores são cores". Esse tipo de manipulação de palavras é muito preciso e, para o aprender, é necessário um treino muito longo na prática da lógica.

Neste caso, Lotön esperava que Milarepa murmurasse algo deste género. Mas Milarepa disse imediatamente: "Não sei nada sobre a vossa escola de

lógica. De acordo com a minha própria lógica, recebi instruções de um guru lógico. Pratiquei meditação num eremitério, alcancei resultados e aceitei as oferendas de patronos". E acrescentou: "Parece que se tornou um mestre de lógica através de uma lógica invejosa. Portanto, sem dúvida que irá para um inferno lógico e sofrerá logicamente!".

Em algumas versões da história, diz-se que Lotön ficou muito zangado e não conseguiu dizer uma palavra, regressando ao seu lugar. Segundo outras versões, o monge Darlo disse: "Não pode simplesmente cantar uma canção como faz com a gente comum da aldeia, sem responder às nossas perguntas. Não podemos ser enganados pela sua forma comum de lidar com gente crédula".

A conclusão "lógica" última foi que Darlo perdeu a paciência e atirou terra à cara de Milarepa, ao que Milarepa respondeu sorrindo e dizendo: "É esta a vossa forma de praticar e de expor os grandes comentários de lógica e os textos budistas? Deve ser interessante ver isto, já que passou a primeira parte da sua vida a estudar. Deve ser frustrante para si. O que eu entendi sobre o dharma é que o dharma deve estar ligado ao trabalho sobre as emoções e à sua superação. Mas parece que a vossa forma de trabalhar está, na verdade, a alimentar as emoções. Portanto, as nossas formas de estudar o dharma não são de todo compatíveis".

Neste ponto, o discípulo de Milarepa, Rechungpa, perdeu a paciência, pensando que seria capaz de acumular grande mérito se conseguisse causar dano físico aos oponentes de Milarepa com o seu bastão, e Milarepa tentou acalmá-lo.

O estilo de ensino de Milarepa era sempre simples, quer falasse com um filósofo ou com um leigo, porque as pessoas não realizadas são sempre infantis. As respostas de Milarepa transcendiam o confronto comum. Neste caso, os lógicos tentavam atacar e ficaram perplexos com as respostas profundas de Milarepa. Tentaram falar a sua linguagem sem grande convicção e procurar possíveis inconsistências na sua abordagem, mas não havia contradição doutrinária no que ele tinha a dizer.

Descobriram que ele era demasiado sólido para ser atacado, a menos que encontrassem outra forma de o desafiar. A única forma de atacar a sabedoria é com a ignorância, e a única forma de justificar a ignorância é através de credenciais. Perguntar "Como aprendeu? Quem lhe disse estas coisas?" deu aos lógicos um enorme alento. A única forma de se relacionarem com Milarepa era tentando atacar do ponto de vista de como ele tinha obtido a sua informação. Era impossível, do ponto de vista deles, que alguém pudesse falar

com confiança sem ter informação. Isto indica que estes monges não tinham experiência da aplicação do ensinamento na vida quotidiana.

Nesta história, o obstáculo deles era possuírem apenas uma lógica intelectual e teórica, tentando puramente deduzir que B vem depois de A, e assim sucessivamente. Este é o tipo de lógica muito simples e puramente teórica pela qual estes lógicos se esforçavam. No entanto, não estavam apenas a tentar obter respostas teóricas ou lógicas simples, mas queriam encontrar defeitos ou falhas nas respostas de Milarepa.

A razão pela qual Milarepa respondeu da forma que o fez foi para demonstrar que, se quisermos realmente seguir a lógica, devemos seguir a lógica do efeito real na nossa mente, em vez de tentarmos apenas deduzir a relação de A com B. A demonstração de Milarepa foi uma operação direta sobre os egos dos estudiosos.

Há muita lógica no Budismo. Se o Budismo é um processo de desenvolvimento de precisão e clareza, isso significa automaticamente que essa agudeza e precisão são logicamente assim, cientificamente assim. Pode não haver terminologia lógica, ou lógica intelectual, mas existe uma lógica intuitiva, uma lógica última.

A forma de Milarepa lidar com estes monges eruditos foi através da operação "matar ou curar", o que significa que ou se é capaz de ver ou não se é. Não se pode realmente manobrar tais pessoas, porque elas farão jogos políticos, o que desperdiça imenso tempo. A única forma de lidar com elas é simplesmente dar um tiro no escuro, para as fazer pensar.

Não é necessário ser um lógico para responder ou pensar logicamente. Podemos desenvolver um pensamento literal em vez de um pensamento lógico. O pensamento literal possui uma qualidade aguda de precisão que provém da prática da meditação. Tal lógica provém de lidar com as situações literais que ocorrem. Por outras palavras, a inspiração é uma questão de lógica espontânea. Não se trata apenas de tentar deduzir intelectualmente relações entre conjuntos de visões, mas é uma questão de lidar com a situação literal da mente. Este é, de facto, o sentido mais elevado e pleno da lógica como um todo.

No Budismo, quando se estuda filosofia, tem de se estudar lógica. Mas fomos instruídos a não ficarmos apenas zangados nem a brincarmos apenas com as palavras. Somos ensinados a pensar. Somos ensinados a trabalhar connosco próprios, com a nossa experiência do ensinamento, com a nossa experiência do texto e com a forma como sentimos que ele se relaciona connosco. Dessa forma, começamos a transformar a nossa experiência lógica e a aguçar a nossa própria mente.

Então, o nosso pensamento intelectual transforma-se automaticamente numa compreensão maior, e essa compreensão transforma-se gradualmente na realização da meditação. Quaisquer que sejam as técnicas utilizadas no início, o ponto é que elas têm tanto defeitos como boas qualidades. Mas, ao usar tais técnicas, seremos capazes de separar as suas qualidades samsáricas, para que os seus aspetos de sabedoria possam prevalecer. E parece ser um facto que todas as práticas são uma espécie de processo de desgaste. Há um desgaste de qualquer tipo de conceito dualista.

O ponto de Milarepa parece ser o de que, quando passamos demasiado tempo no pensamento intelectual, relacionando-nos com tudo e abordando todos os aspetos da vida intelectualmente, tornamo-nos completamente frustrados. Isto é assim porque o estudo não tem qualquer influência no lidar com o nosso próprio "eu". Temos de suprimir todos os aspetos da emoção e dedicar-nos a teorizar, o que cria uma frustração e uma depressão tremendas.

Todo o processo baseia-se em tentar trabalhar de forma muito fria e teórica e, quando trabalhamos sobre qualquer tipo de teoria, se tentarmos desenvolver mais respostas, então seremos obrigados a obter mais perguntas. Receber respostas não significa que estejamos a fazer perguntas da forma correta. Em vez disso, a ideia real é que temos de esgotar o ato de fazer perguntas, em vez de tentarmos receber respostas. Quando ficamos sem perguntas, automaticamente ficamos também sem respostas. Essa parece ser a forma final ou última de lidar com a qualidade inquisitiva do ego. Assim, parece haver um enorme abismo entre essa raiva e a forma lógica neurótica de pensar e o ato de realmente trabalhar e lidar com a própria mente.

Creio que o problema básico é que, antes de mais nada, temos de lidar com o problema habitual de querer obter alguma resposta de volta, em vez de algum sentimento ou compreensão intuitiva. Esse parece ser um dos maiores problemas de todos. Ter uma resposta parece significar que temos alguma terminologia reconfortante com a qual podemos viver. Podemos guardar isso como uma espécie de tesouro, ou escrevê-lo no nosso caderno. Talvez possamos usá-lo mais tarde quando escrevermos livros e assim por diante. Esse tipo de entesouramento das palavras está envolvido.

A diferença aqui é que, quando Milarepa falava, ele na verdade não respondia às perguntas que eles faziam. Em vez disso, o que ele lhes dava era, de muitas formas, uma tentativa de desenterrar a curiosidade última do ego, a insanidade e a falta de praticidade fundamentais do ego. Como eles tinham estado completamente envolvidos nisso, tinham-se afastado muito da praticidade. Tinha-se tornado completamente envolvidos na teoria.

Encontrei algo semelhante uma vez quando conheci um certo estudioso. Fui visitá-lo e ele era completamente distraído, como muitos professores e grandes estudiosos são. Vivia inteiramente no seu próprio mundo. Este estudioso começou a dar-me longas palestras sobre o Budismo no Tibete e longas explicações sobre o Budismo em geral. Depois mostrou-me um rolo tibetano, ou *thangka*. Tinha comprado uma *thangka* da "Roda da Vida" e estava a mostrá-la para mim. Disse: "Os tibetanos enrolam as *thangkas* desta maneira e guardam as *thangkas* desta maneira". Ele estava completamente inconsciente de que eu era tibetano! Depois passou a servir-me chá, mas não conseguia deitar o chá na chávena. Teve de pedir ao seu amigo para servir chá para mim e para ele próprio. Quando o seu amigo se foi embora, pedi-lhe deliberadamente uma segunda chávena de chá. Ele estava extremamente nervoso e não sabia por onde começar, se pelo açúcar, se pelo leite ou se pelo chá. Estava tão nervoso que mal conseguiu fazê-lo. Esse tipo de padrão parece ser muito interessante. Fomos completamente privados, por assim dizer, da própria terra. Não estamos a lidar com a terra e não aprendemos a associar-nos fisicamente com a terra e com a praticidade real da própria vida.

Penso que seria fantástico se pudéssemos fazer os grandes estudiosos budistas cavar jardins, lavar loiça e trabalhar na terra. Creio que esta é uma das coisas importantes de que Milarepa estava a tentar falar. E, claro, enquanto ele falava com estes estudiosos, a terra ergueu-se sob a forma de raiva. E curiosamente, em termos de simbolismo, um dos estudiosos apanhou terra do chão e atirou-a à cara de Milarepa, o que é muito estranho e significativo.

- *1 *Um bhikshu é um monge budista ordenado.*

- *2 *O guru yoga é uma prática devocional fundamental do budismo tibetano. O guru yoga de prana (sopro), nadi (canais) e bindu (força vital) trabalha com as energias do corpo subtil, tal como descrito nas tradições ióguicas budistas e hindus.*

- *3 *Milarepa faz muitas referências ao ioga tântrico ao longo das suas canções; este sistema ióguico trabalha com o corpo subtil, com os seus nadis, ou canais; chakras, ou rodas de energia; prana, ou sopro; e bindu, ou semente da força vital.*

- *4 *A imagem da fusão da mãe e do filho refere-se à fusão da luminosidade sobre a qual se medita (o filho) com a luminosidade autoexistente (a mãe). Luminosidade refere-se à natureza clara e radiante da mente.*

- *5 *Tathata é a "Talidade", significando "as coisas como elas são".*
-

A Realização de Megom Repa

Nesta canção, um mercador da tribo Me aproximou-se de Milarepa e ofereceu-lhe tudo o que possuía. Milarepa deu ao mercador o nome de Megom e instruiu-o nos ensinamentos não duais sobre visão, prática e ação. Após praticar sozinho, Megom teve muitas realizações. Foi então capaz de ajudar muitos homens de posses.

Ensino Sem Esforço

À medida que os mestres se tornam mais e mais avançados, transcendem o esforço de ensinar. Ou seja, a forma como um mestre como Milarepa instrui os seus discípulos não é através de um esforço consciente ou tentando impressioná-los. Em vez de tentar ensinar por esforço consciente, o que acontece é muito uma questão de as pessoas verem os diferentes ângulos do mestre. A analogia da lua a refletir-se em várias taças de água é perfeitamente aplicável.

A excelência do mestre desenvolve-se com o resultado dos discípulos, e muitas canções de Milarepa parecem ser reflexos dos próprios discípulos. Isto é, Milarepa criava situações, e as suas canções pareciam ser formas de expressar essas situações. Não era que Milarepa cantasse deliberadamente canções para levar as realizações das pessoas a uma concentração num só ponto. Cada canção que ouvimos a partir deste momento, após o encontro de Milarepa com Rechungpa, baseia-se no facto de Milarepa criar situações inconscientemente e nos seus encontros com os seus discípulos.

Cada situação que criava desta forma tornava-se uma canção, e cada ação tornava-se um processo de transmissão. Por outras palavras, cada situação era uma espécie de *abhisheka*, uma iniciação ou transmissão. Assim, um encontro das duas mentes, mestre e discípulo, acontecia o tempo todo.

Poderão lembrar-se de que, anteriormente, quando Milarepa se encontrava com os monges lógicos, ele tinha dito aos seus discípulos que deviam deixar os monges entrar para o verem. Isto porque o mestre de Milarepa, Marpa, lhe tinha dito para exercer a sua compaixão e ensinar o dharma a qualquer pessoa, mesmo através de mexericos comuns, conversa ou tagarelice, pois até essa tagarelice poderia trazer dentro de si o aspeto do

dharma. Portanto, essa parecia ser a forma de ensinar de Milarepa. Era um ensino vivo, em vez de ser simplesmente um ensino verbal.

Nesta canção em particular, um mercador da família Me ofereceu tudo, todas as suas posses, para conhecer Milarepa. Este mercador tornou-se conhecido como Megom Repa. Tendo-se tornado discípulo, pareceu ser necessário que Megom Repa demonstrasse a sua forma de ouvir os ensinamentos aos seus companheiros *repas*. Geralmente, se os discípulos não são autoconfiantes, tendem a hesitar em dizer o que quer que seja ou em falar, mas quando os alunos têm confiança suficiente nos ensinamentos, começam de facto a falar.

Quando um mestre de meditação está a encorajar um aluno a ajudar os outros, o mestre pode pedir a esse aluno para instruir os recém-chegados à frente do seu mestre, para que o discípulo não sinta embaraço ou timidez. Desta forma, o mestre poderia ver com que habilidade o seu discípulo conseguia ensinar e trabalhar com as pessoas.

Ou o mestre poderia chamar um recém-chegado e examinar as instruções que o seu discípulo tinha dado a esse recém-chegado. Dessa forma, o mestre poderia descobrir como esse recém-chegado tinha sido ensinado, como o seu processo de comunicação se tinha desenvolvido e qual era o nível de confiança e compreensão do seu discípulo. Estas são formas de os mestres treinarem os discípulos para ajudarem outras pessoas.

A história de Megom Repa parece ser um exemplo da forma habilidosa de Milarepa criar situações. Quando pediram pela primeira vez a Megom Repa que falasse, ele disse que percebia a bondade e as bênçãos dos seus gurus e da linhagem de mestres Kagyü. Depois, Megom Repa disse que a forma de atrair a graça do mestre era ver tudo e o que quer que acontecesse na vida, fosse felicidade ou tristeza, como a instrução oral do mestre. Finalmente, disse que, para desenvolver uma grande confiança nisso, permaneceria em retiro.

Superar a Dúvida e Desenvolver a Confiança

Em resposta, Milarepa disse que, se tivermos confiança absoluta no guru e no ensinamento, não há outra alternativa senão a realização: desenvolveremos a realização. Poderemos não desenvolver a realização imediatamente, mas se praticarmos e meditarmos num eremitério, a realização desenvolve-se automaticamente. No entanto, se houver qualquer dúvida na nossa mente, não há possibilidade de desenvolver realização ou compreensão. Dúvida significa que não somos capazes de render o nosso ego completamente. Há uma certa reserva, um agarrar-se à nossa segurança ou ao conceito de ego. Devido a este processo de reserva, estamos muito conscientes

do nosso estado de ego e não somos capazes de nos desapegar profunda e plenamente.

A dúvida não tem de ser necessariamente dúvida sobre o mestre ou o ensinamento.

Pelo contrário, a dúvida equivale à dúvida em **si mesmo**. A dúvida baseia-se em não perceber como se está a lidar com a situação. Duvida-se se somos capazes de uma abertura total, se somos capazes de render o ego ou não. Existe uma certa reserva. Quando não nos rendemos ultimamente de forma profunda e plena, esse tipo de dúvida traz automaticamente o medo, e o medo bloqueia automaticamente a inspiração da realização. Por outras palavras, o medo e a dúvida produzem uma espécie de venda nos olhos ou "envoltório". Devido a isso, não somos capazes de nos abrir à situação do encontro das duas mentes — a do mestre e a do discípulo — que é precisamente o que é um *abhisheka*, ou transmissão.

Portanto, para se estar realmente presente no processo de transmissão ou iniciação, o primeiro ponto é estar sem dúvida; por outras palavras, sem dúvida em si mesmo. Devemos ter confiança suficiente em nós próprios e uma compreensão de nós mesmos tal que sintamos que podemos dar-nos ao luxo de relaxar por alguns minutos. Não é necessário estar completamente sem dúvidas — isso significaria o alcance da iluminação! Portanto, ainda poderá haver dúvidas ocasionais. Mas quando o encontro das duas mentes ocorre na transmissão, devemos ter confiança suficiente para soltar e abrir, nem que seja por apenas alguns minutos. Esse tipo de abertura só acontece se estivermos sem dúvidas. É isto, em grande parte, o que a canção de Milarepa revela.

Realizar o Próprio Estado Mental como o Guru

Tendo feito a habitual recordação do seu guru, Marpa, o Tradutor, Milarepa prosseguiu dizendo: "Porque fui capaz de cortar a raiz da confusão, percebo que a visão transcendental de cada um se manifesta como um guru". Isto está relacionado com o caso da confusão e da dúvida, porque, com a dúvida, não se vê claramente. A dúvida não é precisa. É indecisa e vaga e, frequentemente, é uma forma de autodefesa. Mas quando não existe tal dúvida, a nossa verdadeira natureza pode manifestar-se como um guru. Tendo limpo a dúvida, vê-se a situação com precisão e agudeza.

Milarepa disse então que, se formos incapazes de ver o nosso estado mental interior como um guru, devemos continuar a estudar sob a orientação de um guru externo. Se não formos capazes de limpar a dúvida, isso significa que não somos suficientemente avançados para realizar o nosso próprio estado

de espírito como um guru, pelo que precisamos de uma pessoa externa a quem nos render. Para desenvolver a humildade, precisamos de ter uma pessoa externa ou um grande mestre a quem nos render. Precisamos de nos curvar, de ceder.

Ele disse que, se os fenómenos aparentes não se tornaram todos os livros que precisamos de ler, devemos continuar a ler a doutrina sagrada ou os ensinamentos sagrados. Se a nossa visão do dharma não se desenvolveu até à escala mais ampla de ver todos os fenómenos aparentes como ensinamento criativo, então temos de aprender a render as nossas dúvidas ao ensinamento vivo como autoridade.

Milarepa disse também que, se não formos naturalmente capazes de desenvolver a renúncia, temos de nos manter com consciência. Devemos manter-nos com o antídoto da consciência, que é uma forma de rendição. Se não formos capazes de trabalhar continuamente com a renúncia última — que significa desistir de nos concentrarmos na segurança básica do ego e nas suas cinco emoções e assim por diante — então temos de desenvolver o tipo de consciência que nos trará de volta do estado de confusão.

Prosseguiu dizendo que, se formos incapazes de praticar e realizar a mente não nascida e não originada, então devemos manter a nossa consciência no karma, na causa e no efeito. Se não realizámos a inexistência do samsara e do nirvana, então devemos meditar na verdade absoluta e relativa.

Disse depois que, se não realizámos a inexistência de nós próprios e dos outros, devemos praticar o trabalho de *bodhisattva* de fundir a si próprio e aos outros: a si próprio como o outro e o outro como a si próprio.

E, finalmente, Milarepa disse que, se formos incapazes de desenvolver a compaixão, temos de praticar ações de *bodhisattva* deliberadas. Se a realização da natureza do eu não surgiu, temos de desenvolver a sabedoria discriminativa. Se não fomos capazes de desenvolver a inexistência da prática de meditação e de pós-meditação, então temos de trabalhar e meditar na solidão.

Não Ir aos Extremos

Em todas as suas canções, parece que Milarepa fala de não ir longe demais. Por outras palavras, ir longe demais seria um dos primeiros obstáculos ou problemas. Quando uma pessoa consegue ter um vislumbre de

realização, no início há um entusiasmo e uma alegria tremendos. Este entusiasmo e alegria levam-nos a menosprezar qualquer tipo de jornada lenta. Tendemos a deixar-nos levar, a ficar demasiado entusiasmados, esperando ou considerando que este tipo de prática ou realização é o alcance último. Podemos pensar que alcançámos a iluminação completa, ou que esta experiência permanecerá.

Deixar-se levar significa que estamos a tentar continuar, a tentar agarrar-nos ao salto. Mas se tentarmos agarrar-nos a este salto, estaremos a abusar da energia. Estamos a abusar da qualidade súbita e espontânea. Automaticamente, teríamos dúvidas sobre como direccionar a nossa velocidade e assim por diante. Mergulhar, ou saltar, é um gesto de abertura súbita. É o primeiro passo: a ação espontânea no início.

Mais tarde, não há nada onde mergulhar, porque já mergulhámos. É como dizer que, para demonstrar o espaço, temos de construir um recipiente. Ao quebrar esse recipiente, seremos capazes de ver o espaço menor, ou interior, dissolver-se no espaço exterior. O salto súbito é esse tipo de processo de rutura. Mas uma vez que já quebramos o recipiente, não há nada para continuar. Portanto, agarrar-se a esse salto é um uso indevido, ao contrário de quando não nos agarramos, mas apenas experienciamos o salto de uma só vez, como uma experiência direta.

Quando uma pessoa entra num tal estado de meditação, após o primeiro vislumbre ou a primeira experiência direta, há uma tendência para tentar recapturar isso. Tentamos repetir a mesma experiência que ocorreu no passado neste preciso momento. Tentamos obtê-la novamente por força deliberada. Ao fazê-lo, ignoramos o aspeto dos meios hábeis e, quando ignoramos o aspeto dos meios hábeis, também ignoramos os fenómenos aparentes. Quando esses aspetos de lidar com as situações são completamente negligenciados, o resultado é que, muitas vezes, podemos meter-nos em problemas e complicações completamente inesperados na vida. Por outras palavras, o princípio da energia da *dakini* poderia atuar como um lembrete e trazer-nos de volta à terra. Poderá haver um choque ou um desapontamento súbito ao percebermos que, afinal, não tínhamos alcançado um estado último completo.

No outro extremo, em vez de entusiasmo na nossa realização, poderá haver também depressão e desapontamento. Isto é, portanto, uma espécie de aviso. Se não alcançámos a realização do guru interior dentro de nós mesmos, então devemos manter-nos no caminho e aprender a render-nos ao nosso guru externo. É necessário manter-nos no caminho estreito, ou *hinayana*, no início.

O *hinayana* assemelha-se fundamentalmente a um processo de rendição ou de desistência. Desenvolvemos o respeito e aprendemos a abandonar o

orgulho do ego. No *hinayana*, não nos deixamos levar pela positividade. Diz-se nas escrituras que uma asa reprime a felicidade e a outra asa levanta a tristeza, de modo a haver um equilíbrio entre as duas. Sempre que existe alegria extrema ou êxtase extremo, é bem possível que abusemos disso e, quando há depressão, não sabemos como nos levantar.

O abuso da alegria está ligado ao facto de não sermos capazes de nos mantermos no caminho *hinayana* e, com o abuso do sofrimento, não sermos capazes de percorrer o caminho *mahayana*. Assim, o *hinayana* traz-nos para baixo. É a qualidade terrena da realização. Não nos deixamos levar. Por outras palavras, há uma qualidade de senso comum no *hinayana*. Mas, a par disso, há também um momento em que não se deve ser demasiado cuidadoso, demasiado rígido e solene. Assim, juntamente com o *hinayana*, existe o aspeto *mahayana* de descontração, que acontece simultaneamente.

Como Unificar a Visão, a Meditação e a Ação

Megom pediu a Milarepa ensinamentos sobre como unificar a visão filosófica, a prática da meditação e a ação. Milarepa cantou então uma canção sobre a ideia de reunir a visão, a meditação e a ação.

Milarepa disse que primeiro haveria uma realização intelectual da nossa experiência. Essa realização intelectual seria considerada como a visão. Portanto, a visão filosófica, ou última, significa geralmente o conhecimento intelectual.

No entanto, quando uma pessoa vê intelectualmente a natureza da mente ou a realidade da vida, essa experiência não pode permanecer apenas no nível intelectual, porque é demasiado óbvia e está demasiado próxima do coração. Tal realização é muito precisa, muito bela e aguda. Embora possa ser apenas uma realização ou compreensão intelectual, tem uma proximidade tremenda com os sentimentos. Assim, a nossa realização intelectual torna-se automaticamente compreensão intuitiva, e as duas — a intuitiva e a intelectual — unem-se.

A compreensão intuitiva transforma-se no estado meditativo porque não podemos apenas pensar intuitivamente, mas sentimos intuitivamente, e esse sentimento torna-se puramente experiência, o que neste caso significa meditação. Portanto, a prática da meditação não é uma questão de apenas estarmos sentados e tentarmos concentrar-nos num objeto particular, mas é um sentimento completo. Meditar é tornar-se um com esse sentimento.

Tendo desenvolvido esse tipo de processo de sentimento, ele também se liga às nossas ações na vida quotidiana. Assim, sentimento e ação não são entidades separadas. O que quer que sintamos, agimos de acordo com isso. Portanto, a disciplina ou prática quotidiana de nos comportarmos torna-se uma com o sentimento, ou intuição, e com a compreensão intelectual. Há, portanto, uma união destes três: o intuitivo, o intelectual e as ações verdadeiras.

As Três Uniões

Milarepa canta então que é muito gratificante realizar a união na visão filosófica, é muito alegre sentir a união na prática da meditação e é deleitoso realizar a união na ação. Diz ele: "Estas três uniões são uma realização incomparável".

União da Visão: Ver os Fenómenos como Dharmakaya

Se não realizássemos a união da visão filosófica, não realizaríamos os fenómenos aparentes e a totalidade da existência como *dharmakaya*. A visão filosófica profunda, ou última, é que os fenómenos aparentes e a totalidade da existência são o reflexo do *dharmakaya*. Isso fornece uma espécie de espinha dorsal a toda a realização. Num estado de meditação, os sentimentos e as compreensões da vida de cada um estão completamente imersos no princípio da vacuidade (*shunyata*). Por outras palavras, tudo o que vemos é verdadeiro e preciso.

Por exemplo, poderemos não ser capazes de perceber verdadeiramente uma cadeira ou uma árvore ou o que quer que seja. Quando olhamos para uma cadeira, por exemplo, não vemos realmente essa cadeira de forma adequada e profunda como uma cadeira, mas vemos a nossa projeção, a nossa versão dessa cadeira. É por isso que, em muitos casos, as pessoas sentem uma certa dose de medo. Quando deparam com algo desconhecido, começam a perder o fio à meada e não sabem o que fazer.

Têm medo de não saber como lidar com essa coisa nova e estranha. Ao conhecermos estranhos, sentimo-nos constrangidos e não sabemos o que fazer. Não conhecemos os costumes e a estrutura social desse estranho que chegou de algum país novo e estranho. Portanto, há uma espécie de hesitação. Não sabemos como acolhê-los, como falar com eles, como lhes dar comida, que comida específica essa pessoa gostaria, e assim por diante. Muitas pessoas têm este tipo de dúvida e o sentimento desconfortável de não saber como lidar com a situação.

Se conhecêssemos uma pessoa da nossa própria cultura ou da mesma tradição, seria muito mais fácil. Sentiríamos um grande alívio por sabermos

lidar com essa pessoa, porque temos uma ideia preconcebida da situação. Mas no caso de uma situação nova, estamos a refletir-nos sobre a situação, em vez de estarmos realmente a lidar com ela de forma adequada e plena. Assim, sempre que vemos novas situações ou objetos, ou deparamos com novas ideias ou pessoas, apenas os vemos como a nossa versão das coisas. Vemos a nossa versão da situação em vez de vermos as coisas reais em si, na realidade, tal como são.

Quando formos capazes de comunicar profunda e plenamente, e formos capazes de ver as coisas como são, em vez de vermos a nossa versão delas, desenvolveremos um apreço tremendo. Se focássemos os nossos olhos numa árvore e limpássemos a nossa ideia preconcebida de árvore como um nome ou uma palavra — "árvore", como nos ensinaram — aprenderíamos a olhar. Aprenderíamos a apreciar uma árvore. Veríamos cada movimento das suas folhas e experienciaríamos a sua cor, o seu odor e tudo o mais — todos os aspetos da árvore. Seríamos capazes de apreciar essa árvore e de a ver profunda e plenamente.

Essa ausência de ideias preconcebidas é o que se chama *shunyata*, ou vacuidade, na terminologia budista. Esta ausência de ideias preconcebidas traz uma enorme quantidade de espaço entre o objeto e nós mesmos. Assim, há margem para nos movimentarmos, margem para criar novas situações. Por outras palavras, tornamo-nos mestres completos da situação. O princípio de *shunyata* é também conhecido como *dharmakaya* neste caso, ou *jnana dharmakaya*, o "corpo do dharma de sabedoria". Portanto, sabedoria e *shunyata* estão muito próximas.

Podemos compreender isto a um nível intelectual, mas essa compreensão é uma visão e não uma experiência. No entanto, embora eu tenda a pensar que esta realização profunda só poderia ser uma experiência meditativa, não é necessariamente assim. Poderia ser uma compreensão intelectual, a nossa visão ou atitude primária em relação aos objetos externos. Com esta visão, todos os fenómenos aparentes na totalidade da existência tornam-se *dharmakaya*.

Milarepa prossegue dizendo que os seis reinos do samsara e a realização do nirvana são um dentro desta visão de unicidade. Por outras palavras, o aspeto samsárico dos seis reinos do mundo — ou as confusões das emoções de raiva, possessividade, ignorância, paixão, ciúme e orgulho — e a sabedoria do nirvana são realizados como unicidade. Isto deve ser considerado como a união da visão filosófica.

União da Meditação: Relacionar-se com o Sofrimento como um Ornamento

Se não realizarmos a união da meditação e da visão, será difícil relacionarmo-nos com o sofrimento como um ornamento. Na prática da meditação, o sofrimento e os aspetos negativos da nossa mente não são considerados como algo que deva ser deitado fora, mas são considerados como material muito rico e bom para usar. Quando somos capazes de usar o sofrimento e a negatividade como material rico, estamos a alcançar a união completa da meditação. A nossa meditação torna-se una com a visão de *dharmakaya*. Portanto, não estamos a fugir de pensamentos e emoções negativas, mas a usá-los como material para trabalhar. É isso que a prática da meditação é, o que eu creio ser bastante simples e fácil neste caso. Penso que é isto que temos estado a discutir há já algum tempo.

Com a segunda união, a unicidade na meditação, as experiências coloridas da vida — ou as visões coloridas dos fenómenos aparentes — e a experiência de *dharmata* ou *dharmadhatu* são uma só na natureza de *dharmakaya*. Por outras palavras, se uma pessoa for capaz de realizar sem ideias preconcebidas a experiência de *shunyata*, então, juntamente com essa experiência, é automaticamente inspirada a ver todos os fenómenos aparentes como coloridos e impressionantes, porque não há nada entre nós e os fenómenos para criar qualquer tipo de filtro. Como estamos sem qualquer filtro colorido, por isso, estamos a ver diretamente as situações da vida como coloridas e cheias de acontecimentos, dramáticas ou o que quer que seja.

Juntamente com esse colorido, existe o espaço do dharma, chamado *chökyi ying* ou *dharmadhatu*. *Chö* significa "dharma", *kyi* significa "de" e *ying* ou *dhatu* significa "espaço", pelo que *chökyi ying* é o "espaço do dharma".* O colorido só pode irradiar a sua cor e os seus acontecimentos tendo espaço para colorir, espaço para desenvolver situações. Esse espaço é o *dharmadhatu*, o espaço do dharma. Assim, como Milarepa dizia anteriormente, a unicidade na meditação é perceber que os sofrimentos são ornamentos que é um prazer usar.

União da Ação: Auto-renúncia

A união da ação é a auto-renúncia. A auto-renúncia não é causada por nada externo. Não se trata de desenvolver uma renúncia baseada no desapontamento ou no facto de não se gostar de uma coisa em particular. Geralmente, se ficamos desinteressados quando comemos um prato em particular ou se ele nos causa um mal-estar gástrico, então abtemo-nos automaticamente de o comer. Mas a auto-renúncia não é esse tipo de renúncia: não estamos a renunciar a algo porque nos magoa. A auto-renúncia é a

renúncia que provém de termos uma visão panorâmica da nossa situação na vida e de não nos agarrarmos a ela. É um processo de não-apego.

Milarepa prossegue dizendo que a união da ação é onnipresente, como uma lua que se reflete na água. É intangível como um arco-íris e clara e brilhante como uma lâmpada. Ser como a lua que se reflete na água é a forma como nos referimos às ações de Milarepa: não agir deliberadamente, não tentar agir religiosamente ou de outra forma por esforço autoconsciente, mas apenas agir espontaneamente. Ao agirmos com uma compreensão dos dois temas anteriores, meditação e visão, as nossas ações ligam-se às situações em vez de serem as situações a conduzir-nos. As nossas ações tornam-se intangíveis como um arco-íris. Se tentarmos obrigar-nos a agarrar uma situação deliberadamente, então não será uma ação espontânea. Portanto, temos de desenvolver ações que sejam intangíveis como um arco-íris, ações que sejam espontâneas, bem como claras e agudas como uma tocha ou uma lâmpada de manteiga. Quando uma ação começa, deve ser precisa, deve ser definida. As nossas ações devem ser espontaneamente definidas, espontaneamente precisas e claras.

** O termo tibetano chökyi ying corresponde ao sânscrito dharmadhatu.*

Assim, em suma, a não dualidade é a visão filosófica, a mente que não divaga é a meditação, e a reunião da mente que não divaga com o pensamento não dualista traz a ação espontânea, que é o resultado final. Estas são as três uniões, e o potencial destas três uniões permeia todos os seres sencientes.

Olhar e Repousar

Megom pediu novamente um ensinamento que fosse fácil de praticar. Em resposta, Milarepa cantou esta canção:

Eu sou o iogui Milarepa, que olhou diretamente E viu a nudez da minha mente. Sem complicações, ela é como o céu. Vê o céu e repousa naturalmente, E serás capaz de ver a natureza mais profunda da mente.

Ver o céu é uma analogia usada para a prática de um vislumbre súbito do agora. Outra analogia usada em muitos casos é olhar para os próprios olhos sem usar um espelho. Esta prática não se assemelha de todo à meditação. É a não-meditação, porque ao olhar para os próprios olhos sem um espelho não há nada para ver e ninguém para olhar. Apenas se faz o gesto de olhar.

Olhar para o espaço ou olhar para o céu é a mesma coisa: não se pode ver nada no espaço. Apenas se faz o gesto de focar os olhos no espaço.

Uma vez que tenhamos percebido que a natureza dos dharmas é a vacuidade, ao relaxar isso, a realização mantém o seu próprio lugar. Isto significa que, se quisermos realmente meditar de forma adequada e completa como um trabalho de vinte e quatro horas, temos de relaxar, de soltar. Ao abrimo-nos e soltarmos, ao não nos apegarmos nem tentarmos trazer de volta as nossas experiências ou inspirações, ao não tentarmos agarrar nada, a prática torna-se natural, precisa e relaxante. Isto limpa a visão da visão intuitiva.

Soltar Continuamente

Milarepa diz então que, se continuarmos a soltar, o processo de pensamento cessará automaticamente de existir. Essa é a única forma de lidar com os pensamentos. Caso contrário, se tentarmos suprimi-los ou envolver-nos com eles, aconteça o que acontecer, todos esses processos de pensamento serão muito ativos. Mas se os libertarmos completamente, se abandonarmos total e plenamente os pensamentos, ao fazê-lo, estaremos a cortar a raiz dos seis reinos do mundo. Estaremos a realizar o dharma dentro de nós mesmos, pelo que não há nada a alcançar e ninguém a realizar. Quando a realização surge dentro de nós, é como o sol a dissipar as trevas.

Todas estas metáforas parecem estar ligadas à ação sem esforço particular. É como o sol: quando o sol brilha, a escuridão desaparece automaticamente. Da mesma forma, se desenvolvermos esta realização da natureza búdica dentro de nós, o nosso alvo e objeto estarão esgotados, porque o nosso alvo e objeto são tornarmo-nos iluminados.

Desistir do alvo e do objeto não significa que tenhamos de desistir completamente, mas significa que o esforço se esgota a si mesmo. Quando percebemos que o agora é o único caminho, bem como o objetivo, então não há desejo de procurar algo. Procurar algum ganho ou propósito último torna-se autodestrutivo, porque enquanto meditamos, a nossa mente está completamente ocupada com ideias preconcebidas de que vamos alcançar algo no futuro. É como caminhar num sonho. Não somos capazes de focar os olhos onde estamos a pisar neste momento, mas estamos a viver no futuro e, no processo de viver no futuro, começamos a perder a energia presente, o objetivo e o alvo particulares. A única forma de superar estas complicações é precisamente viver no momento presente de soltar.

Relaxar, neste caso, não é relaxar no sentido comum, como na prática física de ginástica de relaxamento. Aqui, relaxar significa tentar trabalhar com a tensão. Tentamos ceder à tensão. Quando estamos tensos, temos de tentar entregar-nos completamente a essa tensão. Quando nos entregamos completamente à tensão ou à inquietação, a inquietação já não tem nada sobre

que trabalhar. Essa inquietação torna-se automaticamente o estado relaxado, porque a inquietação esgotou o seu alvo e objeto.

No que diz respeito a lidar com a mente, tudo acontece geralmente de uma forma quase oposta. Ou seja, se tentarmos relaxar por força, então estamos na verdade a convidar mais inquietação; ao passo que, se convidarmos a inquietação, não há nada contra que lutar, e a coisa simplesmente desmorona. Assim, lidar com a mente é um processo de entrega ou de cedência. É um tipo de prática de judo, que utiliza a energia do oponente para se derrotar a si próprio.

** Chö é a transliteração de dois termos tibetanos distintos. Chö (chos) significa "dharma"; chö (chod) significa "cortar".*

26

Salé Ö e a sua Compreensão

Enquanto vivia na Caverna da Barriga em Nyanang, Milarepa estava na sua ronda de esmolas quando encontrou uma rapariga de dezasseis anos. Quando ele lhe pediu uma refeição, a rapariga recusou, dizendo que era impossível dar comida a todos os mendigos que passavam por ali. Mas, nessa noite, a rapariga teve um sonho auspicioso que a levou a acreditar que este mendigo não era outro senão o próprio Milarepa.

Assim, cheia de devoção, apresentou-lhe uma oferenda e pediu-lhe que a aceitasse como sua serva. Depois de testar a sua determinação, Milarepa concordou em aceitá-la como aluna, dando-lhe o nome de Salé Ö e instruindo-a a meditar em solidão. Salé Ö tornou-se uma excelente aluna e uma

praticante diligente. Tornou-se uma das quatro principais discípulas de Milarepa.

O encontro de Milarepa e Salé Ö é outro exemplo do encontro de um discípulo com um guru e do elo kármico do guru com o discípulo. Há uma analogia para isto num sonho que Salé Ö teve. Sonhou que havia um sol e uma lua a brilhar na sua casa simultaneamente, e que havia outro sol e lua a brilhar do Leste que incendiavam o sol e a lua na sua casa. O sol e a lua que brilhavam do Leste tornaram-se tão brilhantes e avassaladores que ela foi capaz de ver todos os detalhes do mundo.

Este sonho mostra que ela já tinha desenvolvido instintivamente um certo estágio do caminho espiritual. Não tinha estudado nem tinha sido ensinada por um grande mestre, mas tinha desenvolvido uma espécie de qualidade espiritual instintiva na sua mente. Como muitos de nós, ela já tinha visto a injustiça básica da vida. Era instintivamente capaz de a ver. Assim, cantou esta canção da impermanência de forma muito vívida:

A natureza transitória da vida é como o orvalho na erva. A impermanência dos amigos é como encontrar viajantes na estrada. A impermanência da riqueza é como o mel das abelhas. A pátria de cada um é como a prisão de um rei, prendendo-nos na convencionalidade.*1

Renunciar ao Materialismo

Creio que a canção de Salé Ö é bastante aplicável a todos nós, no sentido de que sentimos sempre que certas coisas não estão bem na vida, não sendo particularmente inspiradoras. A atitude materialista perante a vida não é de todo inspiradora. Leva-nos a estar demasiado envolvidos na vida, demasiado entregues ao prazer, ou então a girar impotentes num círculo de amigos e compromissos sociais. Tudo isso nos deprime imenso. Por outras palavras, é o oposto completo da busca espiritual.

Se nos tornarmos parte dessa estrutura, se seguirmos puramente o padrão convencional da vida, esta torna-se muito pouco inspiradora e muito negativa. Torna-se uma prisão que nós próprios criamos. Os vossos amigos e pais têm expetativas sobre a vossa vida doméstica. Podem esperar que sejam uma pessoa de sucesso no mundo de ganhar dinheiro. Mas apesar das suas boas intenções, fundamentalmente, se olharem para a vossa saúde mental, a vossa saúde mental tende a descer muito. Automaticamente, este tipo de expetativas faz surgir a doença do materialismo. Isto é bem conhecido e óbvio.

Ao contrário do que acontece no Tibete ou noutros países religiosos estabelecidos, neste país mais pessoas podem já ter passado pelo processo de se absterem do mundo materialista. Já vimos a verdade do sofrimento, a

verdade de *duhkha*. Vimos que tornar-se rico não traz particularmente felicidade ou paz, nem tornar-se bem-sucedido ou famoso traz felicidade ou paz à nossa vida. Parece que algures no caminho perdemos a ligação.

Originalmente, estávamos a tentar procurar a felicidade e a paz, mas no caminho algo correu mal com o nosso cálculo. Para nossa surpresa, acabámos por agarrar o pau pela extremidade errada. É obviamente isso que é descrito nesta canção, e poderíamos identificá-lo em nós próprios de muitas formas.

O Elefante e o Celeiro

Creio que a ideia de renúncia é um tema importante que surge desta canção. A primeira renúncia, da vida mundana, é como um elefante a sair pela porta do celeiro dos elefantes. Mas, tendo-o feito, descobrimos que não somos capazes de sair do celeiro completamente, porque a nossa cauda está presa. Esta analogia significa que, embora possamos ter renunciado às possessões mundanas ou ao apego mundano, e estejamos a levar uma vida muito simples e ióguica, construímos um abrigo equivalente.

Construímos um mosteiro ou um lugar de retiro e tomamos isso como uma espécie de abrigo secundário, o que significa que ainda estamos apegados ao nosso ego, ainda a lidar com os nossos desejos. Ainda estamos a procurar a felicidade de alguma forma, pelo que não fomos realmente capazes de limpar toda a confusão básica de forma adequada e profunda.

Por causa disso, embora subconscientemente possamos começar a sentir-nos muito mais felizes depois de termos deixado o mundo materialista e de nos termos comprometido com o tipo de ambiente que está associado à busca espiritual, isso é igualmente uma armadilha. É uma armadilha própria, porque ainda estamos a trabalhar com o nosso ego o tempo todo, continuamente, pelo que é como estar preso em correntes de ouro. Porque não somos capazes de desligar todo o conceito de segurança do ego, não somos capazes de sair do mundo materialista. Esta é a analogia do elefante cujo corpo maior consegue sair, mas cuja cauda menor ainda está presa.

Em termos do que estamos a falar aqui, o que Milarepa canta em resposta é muito interessante. Milarepa disse que até os veados vivem em cavernas de montanhas altas e os corvos podem aprender a cantar uma canção semelhante a um mantra. Os peixes de barriga branca podem reter o seu *prana* e nadar na água, e os ursos de coração branco podem praticar o jejum. As toupeiras que hibernam debaixo do solo podem praticar a absorção completa na meditação. Os brâmanes comuns podem desenvolver práticas longas e árduas, e a retórica pode ser ensinada a um papagaio. Ele disse a Salé Ö que não se pode alcançar a libertação pelo desejo ou procurando com desejo, e não se pode chegar além do oceano samsárico puramente tentando cortar a ligação

à nossa pequena poça. Se a libertação não for inspirada dentro da mente da pessoa, não se pode alcançar a libertação.

Chandali: O Calor Interior

Milarepa passou a falar sobre o princípio *chandali*. *Chandali* é uma palavra sânscrita e é um sinónimo de *shakti*, "poder ou energia feminina". Em tibetano é chamado *tummo*, uma "qualidade consumidora de luz ou fogo interior". Para desenvolver este calor interior básico e fundamental de *tummo*, temos de aprender a queimar o combustível do apego dualista. Por outras palavras, se pensarmos em praticar *tummo* puramente como um tipo de substituto para um sistema de aquecimento central, então estamos a agarrar o pau pela extremidade errada!

O princípio da *dakini* é basicamente um estudo da energia, do fluxo de energia da situação. Por exemplo, *chandali*, o princípio do fogo, é na verdade uma das *dakinis* sem forma. Não se baseia numa imagem iconográfica de uma divindade ou numa ideia preconcebida de deuses e deusas. É por isso que é chamado sem forma. As *dakinis* sem forma não são propriamente deuses e deusas como entidades externas, mas são os fluxos de energia, os aspetos inesperados da energia.

Tal energia pode ser muito passiva, mas é uma atividade pacífica e passiva com um poder tremendo por ser passiva. Por ser vasta, enorme e tão vazia, esse vazio torna-se uma espécie de poder e energia temíveis. O princípio da *dakini* trabalha com o princípio do espaço. Não está ligado à inteligência ou à sabedoria, mas ao desenrolar natural da vida, ao desenrolar da energia tremenda por si só.

Aprender sobre o princípio da *dakini* é um aspeto dos ensinamentos de *mahamudra*. É realmente perigoso brincar com este tipo de energia, que tem também uma ligação com o corpo físico. Para brincar com a energia, é preciso fazer as coisas de forma completa, profunda, plena e correta. Com o ioga, por exemplo, se o usarmos mal ou tivermos a postura errada, isso traz dores e desconforto ao corpo. É preciso começar pelo princípio, com o treino de ioga mental. Primeiro, deve limpar o seu *prana*, ou respiração, completamente.

Caso contrário, deixa questões não resolvidas. Portanto, precisa de meios hábeis e de muita paciência, porque as *dakinis*, este princípio de energia, não apreciariam se parasse a meio. Essa estagnação não resolvida poderia causar caos, negatividades, destruições e todo o tipo de coisas. Portanto, é perigoso. Assim, se começou a acompanhar a energia das *dakinis*, deve ir até ao fim — e se for até ao fim, torna-se uma união profunda e completa.

Existem três símbolos usados nesta tradição: mãe, irmã e criada. Poderia usar as *dakinis* como o princípio materno no sentido de que tudo se originou delas. Poderia usar as *dakinis* como o princípio da irmã, como uma relação de parentesco igualitária. Poderia usar as *dakinis* como o princípio da criada ou serva, que é a forma mais elevada. Neste ponto, está a tornar-se o mestre da situação, em vez de tentar tornar-se parte das *dakinis*, o que é muito perigoso.*2

Toda esta doutrina está ligada não apenas à meditação sentada. Exige uma enorme quantidade de experimentação, ou trabalho consigo próprio, que é largamente ativo. Baseia-se em estar consciente da experiência pós-meditação: estar consciente de ser um determinado ser numa determinada situação. Está a trabalhar com o princípio da consciência no seu processo de comunicação e na sua reação às situações, e a tentar aprender com isso. Relacionar-se com o princípio da *dakini* é um assunto vasto.

Milarepa disse que, para desenvolver *chandali*, o princípio da *dakini* do calor interior, seria necessário desenvolver a mais alta qualidade de consciência discriminativa. Disse que, para aprender a repousar a mente com *chandali*, dever-se-ia ser capaz de desenvolver a realização do agora, mesmo após a morte, no estado de *bardo*. E para o *chandali* definitivo e último, deve-se acender a luz do aspeto não nascido e não originado da mente.

Chandali é simbolizado pela letra AH: uma letra AH a arder. Na visualização do ioga interior, esta sílaba é colocada na junção dos *nadis* quatro dedos abaixo do umbigo. Nesse local, visualiza-se uma letra AH brilhante, que representa a qualidade consumidora última de *shunyata*, ou vacuidade.*3 Por outras palavras, é o aspeto espacial da paz, o aspeto espacial da meditação. Este aspeto meditativo de quietude e paz não contém apenas uma paz romântica, não apenas uma paz gentil e passiva, mas esta paz tem uma qualidade vibrante, poderosa e consumidora. Tem uma qualidade vividamente viva; por isso, pode dar-se ao luxo de permanecer pacífica. Caso contrário, tal paz não permaneceria pacífica de todo, porque haveria interrupções contínuas nela.

Assim, a paz, que é como o céu ou o espaço exterior, tem uma energia de ser tremenda. Tem a energia de permanecer no seu estado infinito de espaço exterior. Devido a este aspeto infinito, a este aspeto gigantesco, é assustadora e poderosa. A paz tem a qualidade de ser infinita e assustadora. Assim, o princípio *shunyata* de *chandali*, ou fogo ardente, é pacífico, mas pacífico com caráter, pacífico com energia ardente.

Chandali arde pacificamente, mas porque arde pacificamente, tem uma força de energia vibrante tremenda a acontecer. Diz-se que este poder de fogo,

ou qualidade consumidora, é como *shakti*. O fogo é passivo, num certo sentido. Não tem a qualidade dos meios hábeis. O fogo é ininteligente e espontâneo. É ininteligente, não no sentido pejorativo, mas no sentido de ser passivo, acomodador, não discriminatório. Este fogo ou chama passiva apenas arde, sem inteligência particular sobre como arder ou que coisas arder e quais não arder. Não há qualquer discriminação. O fogo apenas arde muito suavemente, muito silenciosamente, muito despreocupadamente. Apenas arde. O fogo arde o que quer que encontre, e o que não é passível de ser queimado, apenas o deixa ali. O fogo não luta; apenas arde, consome. Finalmente, este fogo torna-se muito poderoso. Poderia queimar todo o universo. Este fogo poderia ficar fora de controlo, porque não tem a inteligência dos meios hábeis, mas consome ou absorve tudo. Portanto, este fogo é muito poderoso.

A prática de *chandali* é considerada de importância básica no ioga budista, porque o *chandali* só se pode desenvolver por meio da meditação — e o primeiro objeto do *chandali* é queimar a teia do pensamento dualista. Por outras palavras, está a queimar a ideia preconcebida, baseada no ego, de ter um objeto e um alvo particulares que está a tentar alcançar por força deliberada ou através da direção do ego consciente. Quer o ego queira ser salvo ou o ego queira ser inchado, aconteça o que acontecer, está a tentar expor isso. Assim, o aspeto da grandeza do ego deve ser queimado.

Antes de poder procurar a prática espiritual, deve aprender a não romantizar o objetivo e o objeto. Também não deve cultivar deliberadamente poderes mágicos à maneira de um prestidigitador. Em vez disso, tem de aprender a ver com mais precisão que a ambição do ego e a busca por qualidades magníficas e milagrosas devem ser queimadas. Caso contrário, a consciência ou perceção de um alvo e objeto, tal como o alvo dos milagres, vai colocar-se no caminho. Criará obstáculos.

Não será capaz de desenvolver ultimamente a mente fundamentalmente aberta e pacífica do estado meditativo porque, enquanto medita, estará automaticamente consciente de estar a procurar o tempo todo. Estará mais consciente do futuro do que do presente. Se estiver demasiado consciente do futuro, então não será capaz de receber a graça, por assim dizer, do guru. Não pode receber as bênçãos do guru ou as bênçãos da natureza búdica dentro de si. Não se preparou realmente como um vaso vazio, mas está puramente maravilhado por expetativas futuras, o que é como segurar este vaso de pernas para o ar. Porque as suas próprias expetativas são demasiado poderosas, não é capaz de se observar a si próprio ou ao que está a fazer.

Milarepa prossegue dizendo que, ao usar *chandali*, poder-se-ia realizar o aspeto não nascido e não originado da mente: que a atitude ou o estado de

espírito de cada um não é criado pelo nascimento ou pelos pais do pensamento dualista.*4 *Chandali* destrói a atitude de apego dualista. *Kundalini⁵ é uma abordagem mais hábil e mais tangível do que *chandali*; portanto, para realmente desenvolver a *kundalini* de qualidade mais elevada e última, tem-se primeiro de dirigir o seu fogo ardente interior de *chandali*. Assim, a *kundalini*, neste caso, baseia-se no encontro de duas mentes no sentido de penetrar e ser capaz de ver o aspeto translúcido do mundo.

Como estávamos a dizer sobre o princípio de *shunyata*, geralmente, se olha para um certo lugar ou objeto, tem automaticamente uma ideia preconcebida do que está a ver, em vez de ver realmente essa coisa em si na sua qualidade mais plena e verdadeira. Assim, ao reunir *chandali* e *kundalini*, a *kundalini* é o aspeto sólido — o objeto — e o *chandali* é a negação dessa solidez.

Milarepa disse que, desta forma, purifica-se indubitavelmente o *nadi* central, *avadhuti*. Ou seja, a união dos meios hábeis e de *shunyata* do fogo ardente de *chandali*, ou o jogo de *kundalini* e *chandali*, ocorre no *nadi* central, ou *avadhuti*. O *avadhuti* é o caminho do meio ou a via média e é uma união destes dois. Esta união traz o estado de espírito imutável, auto-originado e primeiramente puro, que desata o nó do pensamento dualista. Esse é o significado último de *mahamudra*. E esse é o fim desta canção em particular.

-
- *1 Esta estrofe resume o sentimento de impermanência e a natureza cíclica da existência *samsárica*.
 - *2 Estes símbolos descrevem diferentes formas de relacionamento com a energia da *dakini* no caminho tântrico.
 - *3 A visualização da letra AH é central na prática de *tummo* (calor interior).
 - *4 Refere-se à natureza da mente que transcende a causalidade dualista.
 - *5 Embora o termo seja mais comum no ioga hindu, aqui é usado num contexto de integração de energias no corpo subtil.

O Princípio da Mãe e do Filho

Salé Ö dirigiu-se então a Milarepa, dizendo:

A direção da carruagem das ideias preconcebidas foi alterada para o estado de não-retorno.*6 Com os teus meios hábeis, fazes amadurecer aqueles que precisam de ser amadurecidos, E libertas aqueles que precisam de ser

libertados. Mostraste-me que os fenómenos externos são como uma miragem. E fizeste-me ver o estado primordial da mente da mãe: a "visão transcendental", ou *rikpa*.

No ensinamento de Milarepa, a frase "princípios da mãe e do filho" ocorre repetidamente. O **princípio da mãe** é esse estado primordial e último da mente que está para além do estado de meditação ou da prática de meditação consciente. No nosso estado de espírito, ocorre continuamente uma espécie de mutabilidade de pensamentos. Há o nascimento de um pensamento e a morte de um pensamento, um intervalo ou espaço, e depois outro nascimento e morte.

Isto acontece a toda a hora, a cada dois milésimos de segundo, aproximadamente; continua ininterruptamente. E o momento particular em que este intervalo ocorre é o estado último. É a origem, e é onde o nascimento e a morte se dissolvem. Este tipo de intervalo é descrito em muitas escrituras como um cemitério (*charnel ground*), um lugar de nascimento e um lugar de morte. É o solo último ao qual se regressa.

Esse momento de espaço muito abrupto entre a morte e o nascimento seguinte é considerado o **aspeto da mãe**. É o estado desperto último da mente, que está sempre presente. O **aspeto do filho** é a visão intuitiva (*insight*) consciente. Não se trata de tentar imitar conscientemente esse plano de fundo último, mas, à medida que nos desenvolvemos, começamos automaticamente a reconhecer a existência desse plano de fundo. E sempre que tal reconhecimento ocorre, a mãe e o filho encontram-se. Porque realizamos este intervalo particular de abertura como experiência última, trata-se do encontro da mãe e do filho. Tradicionalmente, supõe-se que isto aconteça no momento da morte, quando há o intervalo maior e mais óbvio da dissolução da mente consciente no plano de fundo. Nesse ponto, haveria uma grande pausa de consciência, uma grande pausa da experiência do estado primordial da mente, antes que o próximo nascimento do pensamento surja.

O caso da morte comum, ou o estado de *bardo*, é um exemplo muito rudimentar deste processo, mas existe um processo de nascimento e morte mais subtil a acontecer o tempo todo, momento a momento. Este processo é mais importante, porque significa que temos a oportunidade de entrar na subtilidade do nosso estado mental. Temos a oportunidade de nos abirmos e de superarmos o processo de nascimento/morte. Essa é a razão lógica pela qual poderíamos alcançar a iluminação: porque poderíamos entrar nestes intervalos.

Em termos de *bardo*, tradicionalmente diz-se que, após a morte, antes de acordarmos no estado de *bardo*, haverá um grande intervalo desta qualidade

luminosa do estado primordial da mente. Muitas pessoas entendem isto mal e, como não têm experiência de prática de meditação, não o reconhecem. Não percebem que se trata do mesmo estado de espírito que o estado de meditação. Assim, uma esperança possível é que, se tivermos experiência com esse espaço na nossa prática de meditação, então o reconheceremos e seremos capazes de unir os dois, mãe e filho.

Após a morte, há uma espécie de estado inconsciente, mas não é inteiramente inconsciente. É um estado de espaço. Sentimos que estamos numa extensão de espaço tremendamente vasta. As pessoas comuns que não experimentaram a prática da meditação ficam completamente sobrecarregadas por tal odisseia e simplesmente ignoram-na. Mas aqueles que experimentaram a meditação seriam capazes de inflamar a sua experiência juntamente com isto, sendo capazes de a captar. Portanto, esta experiência não é inteiramente inconsciente, mas sim metade inconsciente e metade consciente. É inconsciente no sentido de não haver pensamentos a decorrer. Mas, embora não existam pensamentos, uma espécie de agudeza subtil da inteligência básica ainda estará lá. É como na meditação: quando estamos a meditar, podemos não ter pensamentos, mas continuamos a saber quando parar de meditar ou quando prosseguir, e assim por diante. Tais pensamentos subtis ou inteligência subtil continuam. Existe uma qualidade de agudeza e uma espécie de consciência muito precisa e aguda, que não envolve o pensamento em termos de referência ao ego.

Geralmente, o pensamento comum envolve correr entre "isto" e "aquilo". Estamos a reportar a nós próprios o tempo todo. Não pensamos apenas; pensamos e depois reportamos. Sempre que este tipo de viagem insignificante de vaivém não está a acontecer, existe ainda um tipo de pensamento transcendental, por assim dizer. Com este tipo de pensamento, estamos a ver as coisas precisamente como elas são, em vez de termos de nos referir a alguém, porque todo o ser está a ver. Toda a área é um olho gigante; é um único olho gigante.

Salé Ö continuou a cantar sobre como a mente errante se origina do oceano do plano de fundo: que surge dele, mas também a ele regressa. Disse que a forma de pensar dualista e mundana e as experiências dualistas se dissolvem naturalmente, como as ondas do oceano.

Ela cantou:

Compreendo o caminho sem falhas do tantra. Não me equivoquei, e não tive quaisquer dúvidas ou mal-entendidos sobre o caminho superior e o caminho inferior. Uma vez que o estado de buda não pode ser alcançado pelo

desejo, O meu reforço tem de ser o meu guru, bem como os meus irmãos e irmãs do dharma.

Mais tarde, Salé Ö prosseguiu dizendo que tinha continuado a sua prática de *shamatha* a fim de superar a preguiça e a indolência. Disse que o objetivo último da libertação é a união da compaixão e de *shunyata*. Disse: "Não tenho orgulho do ego, e a minha atitude para com o meu guru como um ser iluminado nunca se separou de mim". E assim por diante.

A canção de Salé Ö tem uma qualidade muito precisa e aguda. Poder-se-ia dizer que, de certa forma, é mais profunda do que a própria canção de Milarepa. A precisão desta canção é magnífica. Particularmente em tibetano, é muito precisa e muito abrupta, como se alguém tivesse visto a situação de forma realmente clara. É como a diferença entre a visão de um jovem e a visão de um velho.

Toda esta história baseia-se na inseparabilidade da experiência *shunyata* de vacuidade, ou espaço, e da compaixão. Compaixão, neste caso, não significa sentir pena de alguém. Não é apenas um tipo de amor de avó, como tem sido chamado nas escrituras. Em vez disso, compaixão significa ver a situação com precisão e habilidade, de modo a ser capaz de comunicar profunda e plenamente. Salé Ö é alguém que desenvolveu este olho aguçado e penetrante da compaixão.

Portanto, a compaixão real não é apenas querer ver alguém feliz. Temos de ajudar alguém a ser feliz, em vez de apenas pensar que gostaríamos de ver alguém ser feliz. Este tipo de compaixão sem centro baseia-se muito na ausência de ego, bem como na ação habilidosa. Porque se baseia nos meios hábeis de conhecer a situação profunda e plenamente, não começamos a agarrar o pau pela extremidade errada, como fizemos no início.

• *1 Esta seleção é uma recolha poética de versos fundamentais de uma série de estrofes. O termo tibetano que Trungpa Rinpoche referiu como "convencionalidade" é literalmente **drippa**, ou "atos negativos".

• *2 O trio tradicional de mãe, irmã e criada é uma metáfora para a progressão da relação de um praticante com as *dakinis*: desde vê-las como nutridoras (mães), a vê-las como companheiras (irmãs), até usá-las como criadas ou servas.

• *3 Por vezes, *chandali* é visualizada como um bindu vermelho com uma língua de chama trémula.

- *4 *Literalmente, chandali é "não fabricada, auto-nascida e primordialmente pura".*
 - *5 *Kundalini, ou "a enrolada", refere-se à energia primordial que se diz estar na base da coluna.*
 - *6 *Não é claro de onde provém a primeira linha, pois não parece constar no texto tibetano. — Tingdzin Ötro, Nalanda Translation Committee (Ed.).*
-

A História do Corno de Iaque

Esta canção foca-se na relação entre Milarepa e o seu aluno próximo, Rechungpa. Milarepa tinha pedido a Rechungpa que fosse à Índia em seu lugar para receber ensinamentos do grande mestre Tipupa e os trouxesse de volta para o Tibete. Mas quando Rechungpa se encontrou com Milarepa após o seu regresso, Milarepa viu que ele estava cheio de orgulho, pelo que procedeu a minar a arrogância de Rechungpa por vários meios. Primeiro, correu à frente, deixando Rechungpa ofegante atrás de si, incapaz de o alcançar.

Depois, no meio de uma forte tempestade de granizo, Milarepa escondeu-se dentro de um corno de iaque, deixando Rechungpa a ser atingido pelo granizo. Depois disso, para imprimir em Rechungpa a verdade da impermanência, fê-lo carregar o cadáver infetado de uma velha. Quando Rechungpa se queixou de estar exausto e disse que queria recuperar num mosteiro próximo, Milarepa disse-lhe que seguiria então sem ele. E, nesse ponto, Rechungpa percebeu o quanto precisava de um mestre, pelo que continuou a sua jornada com o seu guru.

A Jornada de Rechungpa ao Nepal e o seu Encontro com Tipupa

Após a sua canção a Salé Ö, Milarepa cantou sobre o envio do seu principal discípulo, Rechungpa, à Índia. Antes da sua morte, o guru de Milarepa, Marpa, tinha-lhe dito que deveria obter as instruções orais sobre as Seis Doutrinas de Naropa e outras práticas, pelo que Milarepa decidiu enviar Rechungpa à Índia para o fazer. O filho de Marpa, Tarmadodé, também tinha morrido, vítima de um acidente, o que tinha sido uma grande perda para a continuação dos ensinamentos de Marpa. No entanto, diz-se que, após a sua morte, Tarmadodé renasceu na Índia como o grande sábio indiano Tipupa, através da transferência da sua consciência para o corpo de um pombo.

Esse pombo voou então do Tibete para a Índia e encontrou um jovem rapaz que tinha acabado de morrer de uma doença ligeira. Transferiu a consciência de Tarmadodé para o rapaz, que recuperou e se levantou da morte. Esse rapaz tornou-se um grande mestre e ficou conhecido como Tipupa, que significa "homem-pombo" em tibetano. O conhecimento de Tarmadodé permaneceu intacto na mente de Tipupa. Assim, antes da partida de Rechungpa para a Índia, Milarepa disse-lhe para procurar Tipupa a fim de receber os ensinamentos e instruções orais que Marpa tinha recomendado.

A jornada de Rechungpa foi muito bem-sucedida. Conseguiu obter uma audiência com o rei do Nepal, que enviou um grupo de amigos para conduzir Rechungpa ao local onde poderia encontrar este guru de renome. Rechungpa iniciou então o regresso ao Tibete com carregamentos de manuscritos. Não só tinha recebido as seis doutrinas de ioga de Naropa, como também tinha conhecido vários magos indianos de quem recebeu práticas mágicas.

Rechungpa, a Cadela Vermelha e o Mendigo

Na fronteira do Tibete com o Nepal, Rechungpa parou num local sagrado onde existia um templo famoso e adormeceu. Foi acordado por alguns peregrinos que praticavam o seu ritual diário de circunambulação do templo. Uma das peregrinas era uma rapariga muito bonita e de aspeto rico. Esta rapariga sentiu-se muito atraída por Rechungpa e convidou o iogui para sua casa, fingindo que gostaria de receber ensinamentos dele. Mas, a seu tempo, tornaram-se amantes e Rechungpa esqueceu completamente as suas práticas ióguicas e as instruções de meditação que precisava de continuar. Estava completamente cativado por ela.

Rechungpa passou muito tempo na casa dela, que pertencia a uma família nobre. Mas Milarepa tinha previsto este perigo, pelo que, antes de Rechungpa iniciar a sua viagem para a Índia, Milarepa tinha-o avisado: "Cuidado com a cadela vermelha!". Estas foram as últimas palavras de Milarepa antes de se despedir, mas Rechungpa não se lembrou desta observação específica.

Depois de Rechungpa ter passado cerca de seis meses no Nepal, Milarepa decidiu viajar também para lá. Uma vez lá chegado, transformou-se milagrosamente numa mulher mendiga e colocou-se debaixo da janela do quarto de Rechungpa. Esta mendiga começou a gritar com uma voz muito penetrante, dizendo o quão pobre era e o quanto gostaria de ter alguma riqueza

para poder ajudar os seus parentes, os seus filhos e assim por diante. Gritando desta forma, parecia muito patética e Rechungpa sentiu pena dela.

Sentiu compaixão pela mendiga e quis dar-lhe algo, mas era contra os princípios das pessoas de classe alta dar riqueza a pessoas de classe baixa, exceto comida. Dar algo que não fosse comida era considerado uma coisa bastante má, por isso Rechungpa foi incapaz de dar o que quer que fosse à mendiga. No entanto, a mendiga permaneceu ali durante vários dias a mendigar continuamente com voz penetrante. Finalmente, Rechungpa entrou furtivamente no quarto da rapariga e pegou num pedaço de turquesa, que era uma relíquia de família muito cara e valiosa. Colocou a turquesa no meio de um pouco de massa de *tsampa* e deu-a à mendiga, dizendo: "Encontrarás algo aqui dentro", e a mendiga foi-se embora.

Mais tarde, quando a rapariga procurou esta pedra preciosa e não a conseguiu encontrar, chegou à conclusão de que Rechungpa a tinha roubado, porque só Rechungpa sabia onde ela costumava guardá-la. Com uma raiva e um desgosto tremendos, começou a persegui-lo, batendo-lhe na cabeça com um pau e uma vassoura. Nesse momento, Rechungpa lembrou-se subitamente das palavras de despedida de Milarepa sobre a cadela vermelha! E com a coincidência destas duas coisas, Rechungpa decidiu abandonar aquele lugar.

O Orgulho de Rechungpa

A história continua contando que, quando Milarepa e Rechungpa se reencontraram, Rechungpa sentiu-se superior. Em muitos aspetos, é bastante compreensível que se tenha sentido superior, porque tinha acabado de ter a oportunidade raríssima de ir à terra mística da Índia e receber grandes ensinamentos que nem sequer Milarepa tinha ainda recebido. Era natural que tivesse uma certa dose de orgulho. Mas não era apenas orgulho: Rechungpa parecia carregar o desejo secreto de que se tornaria o mestre e o detentor da linhagem após a morte de Milarepa, que desempenharia o papel de Milarepa neste ensinamento particular.

Este desejo era bastante compreensível, mas também parecia ser muito neurótico. E acontece geralmente, não apenas no caso de Rechungpa. Nos discípulos comuns existe este mesmo potencial. No início, os discípulos decidem abandonar os seus egos ou render os seus egos ao mestre.

Decidem curvar-se completamente, ceder e desistir de tudo. Mas, ao fazê-lo, existe também um aspeto neurótico, na medida em que a sua rendição se torna uma forma de se provarem a si mesmos, provando que encontraram o mestre certo. Para estes discípulos, encontrar um mestre, render-se e ser recebido por tal mestre poderia acrescentar à sua coleção de ideias preconcebidas. Poderia ser uma forma de glorificar os seus egos. Isto é

perfeitamente possível. Parece que, em muitos casos, a relação guru-aluno corre mal porque os discípulos começam a sentir que o seu guru faz parte do seu "cenário", por assim dizer. O guru é uma pessoa tão brilhante, iluminada e onnisciente que, quanto mais extraordinária essa pessoa é, mais os discípulos desse mestre sentem que o facto de terem conseguido encontrar tal pessoa é um sinal do quão espertos eles próprios são.

Existe também uma certa dose de embaraço no encontro com o guru. Uma operação contínua sobre o ego prossegue no processo de seguir as instruções orais do guru. Se for o guru certo, esse mestre começará a trabalhar no seu desenvolvimento como um processo de operação do ego, o que, em muitos casos, pode ser muito doloroso e humilhante. Esta experiência humilhante traz um complexo de inferioridade ao discípulo. Assim, mais tarde, quando lhe são dadas prioridades ou funções que o guru não está em situação de cumprir, começa a sentir-se muito afortunado e privilegiado. Poderia funcionar e manifestar-se usando o seu ego.

O facto de lhe ter sido dada a ordem de realizar trabalho para o seu guru que o guru é incapaz de cumprir tende a trazer um nível de entusiasmo. Não só isso, como também começa a pensar que o guru deve ter decidido que ele era a única pessoa adequada entre muitas centenas de seguidores, o que traz automaticamente o orgulho espiritual. Este sentimento de ser o filho favorito da família pode ser muito perigoso e destrutivo.

No caso de Rechungpa, ele já tinha sentido isto antes de partir para a Índia. E continuou a sentir cada vez mais um estímulo para o seu ego no processo de aprendizagem com os seus gurus indianos. Não só isso, como estava ansioso por se exhibir perante o seu guru, Jetsun Milarepa. Foi por causa do seu estado de espírito pouco saudável, trabalhado através do ego, que Rechungpa se deparou com o incidente de se envolver com este clã e família real nepalesa. É por isso que não tinha defesa nem realização. Segundo a história, Rechungpa levou uma vida completamente diferente enquanto esteve no Nepal. Vivia num quarto luxuosíssimo e dormia numa cama luxuosíssima, o que era bem diferente da sua educação como iogui numa caverna, onde costumava sentar-se numa pele de veado. No Nepal, enrolou a sua pele de veado e guardou-a num armário, e dobrou as suas vestes de pano de algodão e guardou-as. Vestiu os trajes locais das pessoas ricas e assim por diante, e começou a viver de comidas luxuosas. Mas todos estes choques não lhe trouxeram a realização de refletir sobre a base da sua educação como discípulo de Milarepa.

Sempre que uma situação pouco saudável ou excitante se acumula na relação entre guru e discípulo, sempre que há uma referência a uma pessoa

específica como o discípulo principal que alcançou a mais alta qualidade de aprendizagem, isso tende automaticamente a afetar o ego dessa pessoa. Afetar o ego de um aluno nesse preciso momento não significa muito, mas, a longo prazo, o que acontece com o trabalho do ego é que ele cria uma espécie de venda nos olhos. Traz um choque súbito, uma confusão súbita e desencadeia muitos outros problemas e erros, como no caso de Rechungpa. Na verdade, Rechungpa esperava que o seu guru se prostrasse perante ele, e não apenas que lhe desse as boas-vindas!

Na canção diz-se que Rechungpa foi influenciado por *Mara¹ e que estava extremamente orgulhoso. Quando falamos de *Mara*, das bênçãos ou *adhishtana* de *Mara*, referimo-nos à confusão e a um estado mental desequilibrado. Neste estado, vive-se puramente num só ponto, em vez de se viver com um verdadeiro equilíbrio. Seria como uma pessoa que tem dificuldade em focar os olhos. Se uma pessoa tem um defeito no olho esquerdo ou no olho direito, experimentará uma alucinação ou ilusão ótica devido a essa forma desequilibrada de olhar para a situação. Esse tipo de qualidade desequilibrada é considerada como a influência de *Mara*.

No início da sua vida, Rechungpa estava muito sintonizado mentalmente com a prática da meditação. E quando era muito jovem, sofreu de lepra, que herdou dos pais. No entanto, ao meditar e ao praticar a *Sadhana* de Vajrapani*² e ao repetir os mantras de Vajrapani, Rechungpa recuperou. Rechungpa era tradicionalmente conhecido como um homem muito inteligente e muito atraente, altamente inteligente e muito paciente. Mas sempre que existe este tipo de inteligência ou esperteza no estado mental, isso significa que o aspeto inquisitivo do ser também está desenvolvido. Assim, quanto mais inteligência houver, maior será o perigo de cair numa armadilha da curiosidade do ego, ou na tentação de *Mara*.

Canção de Boas-Vindas de Milarepa

Quando Rechungpa regressou ao Tibete, após alguma conversa educada, Milarepa cantou esta canção:

Eu sou o iogui que vagueia nos vales vazios das montanhas de neve. A minha saúde prosperou completamente, porque desenvolvi a vasta expansão da mandala do espaço. Recuperei completamente da doença das cinco emoções. Por isso, estou muito bem. Não há nada de desconfortável ou doentio em mim. Abstive-me de vaguear no mundo agitado, Portanto, sou completamente independente e estou só, E abstive-me de me envolver em complicações e agitação. Sinto-me confortável sozinho neste vale onde não existem outros seres humanos. Uma vez que superei a vida de miséria do chefe de família, Não tenho desejo de acumular riqueza. Não colecionei

muitos livros inspirados pelo desejo de ser um erudito douto, Por isso não tenho nada com que me preocupar.

- **1 Mara representa as forças da ilusão e da tentação.*
- **2 Prática focada na divindade Vajrapani, associada ao poder e à remoção de obstáculos.*

Portanto, o meu estilo de vida e a minha prática têm sido muito confortáveis.

Não tenho desejo de falar com orgulho,

Pelo que acho fácil e confortável calar a minha boca sem lutar.

Nunca aprendi a prática hipócrita,

E não tenho direções na minha mente sobre como agir e para onde prosseguir.

Não busco fama nem glória, e não estou sujeito a boatos e escândalos,

Portanto, sou feliz e sinto-me confortável.

Onde quer que eu viva, é confortável e satisfatório.

O que quer que eu vista, é confortável e satisfatório.

O que quer que eu coma, é confortável e satisfatório.

Estou sempre bem, satisfeito e confortável.

Eu sou o iogui Milarepa, o teu pai.

Pela bênção do grande tradutor Marpa Lotsawa,

Aprendi a ver que a mente dualista está completamente dissolvida na unicidade, a mente única da realização última.

Agora sou o iogui que desfruta da felicidade eternamente.

Todos os nossos irmãos, amigos repas e discípulos estão bem.

Estão a aumentar o seu progresso espiritual na solidão.

Meu filho Rechungpa, Dorje Drakpa, regressaste da Índia.

Tens alguma dificuldade física ou mental, ou cansaço?

A tua inteligência continua aguda e funcional?

E quanto à tua voz, como está ela?

Curiosamente, nas histórias sobre o envolvimento de Rechungpa no Nepal, diz-se que ele deveria ter uma voz de canto muito bonita, mas que a inadequação da dieta que teve no Nepal fez com que a sua voz se quebrasse. Milarepa continuou:

Praticaste a ordem do teu guru?

Recebeste o dharma que gostaríamos de receber, que te pedimos para trazeres de volta?

Recebeste todas as instruções orais para as tuas grandes coleções?

Aprendeste todo o tipo de conhecimento que não precisa de ser buscado?

Desenvolveste orgulho e pompa?

Quaisquer ações que faças, são para o benefício de todos os seres sencientes?

Esta é a minha canção de boas-vindas.

Creio que é o melhor que posso oferecer para a tua canção de boas-vindas!

A Canção de Rechungpa sobre a sua Jornada à Índia

Rechungpa respondeu com a sua própria canção. Não precisamos de entrar nos detalhes da canção, mas uma das coisas que ele menciona é muito interessante, ligada aos seis dharmas de Naropa. Rechungpa cantou:

Conheci Tipupa, a raiz do tantrayana, ou mantrayana.

Conheci a rainha dos siddhas, a mãe.

Vi as divindades exibidas e recebi a orientação simbólica das dakinis.

Recebi também as instruções orais da tocha de sabedoria da visão intuitiva, que está ligada à luminosidade, ou prática de ösel,*3 e ao ioga do sonho.

Recebi instruções sobre a transformação da indolência, do embotamento e das trevas do estado de sono na meditação eterna da luminosidade.

E recebi a prática das várias visualizações da roda entrelaçada de nadi e prana.

Recebi também o "gosto único", ou prática de ronyam, que é como um espelho que traz tudo para a unidade.

Ronyam é um dos seis dharmas de Naropa e reúne todas as ideias dualistas ou conceituais, tais como feliz e triste, samsara e nirvana. Na prática de ronyam, uma pessoa aprende a comportar-se e a reagir naturalmente, sem discriminação ou ideias preconcebidas. Diz-se que, em certos métodos de praticar este ioga, se deve proferir tudo o que venha à mente. Isto pode incluir coisas como imitar animais, física ou vocalmente. A ideia é que, se houver desejo de chorar ou de rir, desejo de dizer palavras rudes ou palavras gentis — o que quer que venha à mente — apenas se profere, apenas se atua. Dessa forma, começamos a ver o absurdo das ideias preconcebidas sobre o mundo e as nossas expectativas sobre o que o mundo deveria ser.

Uma das ideias muito primitivas sobre a vida espiritual e a vida mundana é a de que a vida mundana é o mundo como ele é, o mundo que sentimos e sofremos, e a vida espiritual é o mundo das nossas expectativas, o mundo como deveria ser. Com esta abordagem, tentamos fazer coisas contrárias ao comportamento mundano, tentamos fazer tudo ao contrário. Esse é o extremo deste tipo de ideia preconcebida sobre a vida espiritual. No entanto, na prática de ronyam, tanto através das ações físicas como da fala, tentamos colocar-nos na situação real. Tentamos trazer os nossos padrões de pensamento para a realidade concreta. Assim, tal como Rechungpa o descreveu, ronyam é como um espelho no qual tudo se reflete sem discriminação.

Rechungpa disse então que, pela prática da disciplina ióguica, tanto física como mental, se desenvolveria a alegria interior e o grande êxtase. E através da realização da alegria ou êxtase interiores, desenvolver-se-ia a tocha da fala, que ilumina tudo e é a voz da inspiração. A disciplina ióguica está ligada ao simbolismo de vários tipos. Está ligada à realização do sagrado e ao ver diferentes situações como parte da órbita da mandala da dakini. Por isso, é chamada de espelho da mente, que é um símbolo sagrado.

Amrita e Dütsi

Rechungpa passou a falar da prática de mahamudra auto-libertadora e da recolha de amrita, o néctar da imortalidade. Amrita é uma palavra sânscrita que significa "anti-morte". A significa "anti" ou "não", e mrita significa "morte", portanto amrita é a essência do remédio anti-morte.

Rechungpa falou também de ingredientes sagrados, que são a substância da realização. Isto é, combinando certas ervas e substâncias de uma forma particular, com uma transformação extrema de energia e bênção, poder-se-ia

produzir uma espécie de remédio místico, ou dütsi. O dütsi pode ser usado como um siddhi temporário. Estas pílulas não são particularmente mágicas ou poderosas; são apenas a forma concentrada das energias das ervas que foram reunidas.

Os ingredientes podem incluir flores, pedras ou metais, e o melhor ingrediente é o pó de diamante. Poder-se-ia trabalhar com coisas como olhos de abutre. Quando se está a passar pelo processo de fabrico destas pílulas, cria-se uma espécie de forma líquida para colocar sobre os olhos, para que se esteja protegido de certas figuras debaixo da terra e para que se possa sobreviver sem comer comida humana além destas pílulas. Diz-se que esta forma de lidar com ervas específicas, a prática da meditação e as práticas de sadhana ióguica são todas criadas através da transformação extrema de energia e bênção.

Numa tradição, existem dietas reais criadas de acordo com este método particular. Assim, se os eremitas não tivessem comida para viver, poderiam usar a substância vitamínica de plantas, pedras, pedras preciosas, e assim por diante, para fazer dütsi. O termo para isto em tibetano é chülang, que significa "aceitar" ou "destilar a essência". Assim, os eremitas estão a extrair a essência destes ingredientes. Ao passar por um certo processo, poderiam criar tabletes ou pílulas baseadas na recolha destas essências da natureza. Os ioguis podem viver de tais pílulas durante muito tempo sem comerem comida cozinhada real. Para ser capaz de viver com uma quantidade tão pequena de comida, é necessário um treino tremendo no início. Temos de aprender a adaptar-nos a isso. Isto é simbólico de uma abordagem externa ao amrita.

O significado interno de amrita é a ideia de imortalidade. A ideia é que o amrita é algo que prolonga a continuidade da unicidade, que é o oposto da interrupção súbita do processo de nascimento/morte do pensamento. Sempre que esse processo de continuidade está em curso, ele supera a interrupção súbita do nascimento e da morte, e traz a imortalidade. É por isso que falamos do aspeto da mãe, o plano de fundo de todo este nascimento e morte, o espaço que penetra tudo isso. Portanto, a abordagem interna tem a ver com a consciência do espaço por trás dos envoltórios de nascimento e morte.

Siddhi Temporário e o Simbolismo da Espada

Outro exemplo de siddhi temporário, segundo o mito, baseia-se numa espada poderosa e em botas místicas. Segundo este mito, certas línguas têm a força de voltar à vida. Para subjugar esta força, basta abrir a boca e cortar a língua, que se transforma numa espada muito poderosa. Com esta espada, pode-se então procurar uma determinada árvore poderosa. Usando a espada,

pode-se cortar a sua casca para fazer botas e, ao usar essas botas, poder-se-ia levitar e cobrir espaços vastíssimos.

A atividade da disciplina ióguica é simbolizada como uma espada que corta o fluxo da água. Esta imagem muito bela está ligada a ronyam, a combinação do samsara e do nirvana. Esta espada corta o fluxo de tudo com uma consciência abrupta e aguda. É uma forma energética e nítida de transformar o princípio da dakini em consciência. Esta consciência é mais poderosa do que a consciência comum: é muito abrupta, poderosa e penetrante. Tradicionalmente, creio que tanto na tradição japonesa como na tibetana, a espada de mais alta qualidade é descrita como sendo capaz de parar de facto a força do vento ou a força da água. Esta é uma analogia da sensibilidade: uma lâmina tão sensível poderia penetrar em tudo o que se move, seja o vento ou a água. Esta espada representa uma forma muito especializada de consciência ou atenção-consciência (mindfulness-awareness). É a consciência abrupta do agora, usando a força da dakini da energia omnipresente. Esta concentração de energia ou ação poderia igualmente dizer-se ser a da ação da sabedoria louca (crazy-wisdom), ou sabedoria completamente desenfreada. Ela transcende a forma comum de trabalhar com espadas. As espadas comuns não conseguem cortar o fluxo da água de um riacho e não conseguem perfurar o vento. Mas porque esta é uma espada desenfreada, por isso tem esta qualidade especial de abrupticidade e subitaneidade.

Rechungpa mencionou também outros ensinamentos que tinha recebido, tais como o estudo do bardo, o estudo da meditação e da consciência, o simbolismo das cinco joias e a doutrina dos seis iogas. Ele disse: "Tudo isto eu recebi".

Creio que é interessante que, embora Rechungpa estivesse tremendamente inspirado pela sua viagem à Índia e tivesse aprendido muito, não tivesse sido capaz de aprender a relacionar isso com o seu guru, Milarepa. No que dizia respeito a Rechungpa, Milarepa estava muito ligado à sua caverna no Tibete, que era fria, desconfortável e feroz. De alguma forma, a viagem de Rechungpa à Índia e o seu entusiasmo por encontrar estes grandes ensinamentos — tudo isso tinha sido demasiado como uma viagem de prazer para ele. Mas, ao mesmo tempo, ele tinha aprendido e compreendido de forma muito profunda e completa.

Rechungpa prosseguiu dizendo que a grande mãe e as dakinis se tinham reunido como nuvens, e as divindades e gurus tinham ficado satisfeitos. Ele disse:

A minha mente e estas divindades tornaram-se imersas numa só.

Houve uma chuva de energias supernormais,
E ocorreram símbolos bons e auspiciosos.
A máscara dos deuses foi colocada no meu rosto;
O ensinamento nu, o ensinamento real, foi colocado na minha mão;
E despediram-se de mim com palavras auspiciosas e bênçãos.
Cumpridos todos os meus desejos,
E o sol da felicidade alegre brilhou ao encontrar o meu grande Guru
Jetsun.

Rechungpa falou nesta canção sobre a aprendizagem de khandro chökor, a "doutrina das dakinis sem forma", que é um dos ensinamentos mais preciosos de todos. Está ligado ao estudo do princípio da dakini na prática da meditação. Por outras palavras, khandro chökor baseia-se no envolvimento com a mandala completa das dakinis, não por meio da forma e do simbolismo, mas sem forma e sem simbolismo. Assim, poder-se-ia dizer que é o ensinamento de mahamudra.

O Fascínio de Rechungpa pela Índia e a sua Negatividade em relação a Milarepa

As canções de Rechungpa e as canções de Milarepa são bastante diferentes. As canções de Rechungpa são mais técnicas. Descrevem as suas muitas aventuras e usam muitas imagens e palavras, ao passo que as canções de Milarepa são como canções comuns: muito básicas, muito diretas e profundamente enraizadas.

Rechungpa estava fascinado pelos detalhes dos vários ensinamentos que tinha obtido da Índia. Quase tentava tratá-los como mercadoria e falava como um vendedor sobre as suas qualidades e as coisas maravilhosas que tinha recebido. Também tinha ficado muito entusiasmado por ver a mandala das divindades ser-lhe demonstrada. Parece que todas as suas canções estão sobrecarregadas com o seu entusiasmo e o seu fascínio pela Índia. Os seus encontros com grandes gurus e todos os acontecimentos milagrosos que sucederam tinham-no impressionado muito.

Rechungpa parecia estar tão cheio de histórias que não era capaz de se predispor a encontrar-se com Milarepa de forma adequada e plena. É por isso que, tendo dito tudo o que tinha a dizer, ocorreu-lhe o pensamento de que não tinha havido um gesto de boas-vindas particularmente caloroso por parte de Milarepa. Ocorreu um pensamento muito violento e negativo em relação a Jetsun Milarepa, e Rechungpa deixou completamente de ser capaz de

comunicar profunda e plenamente com Milarepa. Rechungpa tinha imensas dúvidas.

Esta foi provavelmente a primeira vez que Rechungpa teve uma reação tão violenta e negativa a Milarepa. Esta reação negativa ocorreu devido ao tremendo sentimento de realização que se tinha vindo a acumular durante todo o tempo em que estudara com Tipupa na Índia, e devido ao seu entusiasmo por poder ensinar a Milarepa o que tinha aprendido. Aconteceu porque ele estava ansioso pelo seu encontro com Milarepa, mas Milarepa não estava disposto a receber os seus ensinamentos. Na verdade, Milarepa não considerava a coleção de ensinamentos de Rechungpa como os ensinamentos das dakinis, mas puramente como as especulações intelectuais do próprio Rechungpa. Considerava a abordagem de Rechungpa técnica demais e pensava que Rechungpa não tinha sido capaz de trabalhar consigo próprio.

O Corno de Iaque e a Natureza dos Milagres

[Após estas trocas, Milarepa e Rechungpa partiram na sua jornada para as montanhas para meditar. No caminho, Milarepa pediu a Rechungpa que apanhasse um velho corno de iaque para ele. Mais tarde, enquanto atravessavam uma planície sem árvores, surgiu uma grande tempestade e começaram a ser atingidos por chuva e granizo. Rechungpa procurou abrigo em volta, mas no grande campo aberto não havia nenhum. Além disso, Milarepa parecia ter desaparecido e Rechungpa não fazia ideia de para onde Milarepa tinha ido. Mas então ouviu a voz de Milarepa vinda de dentro do corno de iaque, que Rechungpa tinha deixado cair descuidadamente no chão.]

Quando Milarepa e Rechungpa chegaram a Palmo Paltang, que é um dos campos muito famosos, ou grandes planícies abertas, no Tibete, começou a cair chuva e granizo. Rechungpa ficou tão confuso e excitado com tudo o que estava a acontecer que se esqueceu completamente de Milarepa, o seu guru. Rechungpa tinha considerado a recolha de cornos de iaque por parte de Milarepa como algo muito infantil, e esta frase veio-lhe à mente: "Quando os cães envelhecem, ficam mais mal-humorados, e quando os homens envelhecem, ficam mais apaixonados e possessivos". Mas enquanto Rechungpa era fustigado pelo granizo, verificou-se que Milarepa estava seguro dentro do corno.

Nesta história, embora Milarepa estivesse sentado dentro de um corno de iaque, o ponto interessante é que o corno de iaque não ficou maior e Milarepa não ficou mais pequeno. Esse é um ponto importante em relação aos milagres. Um milagre não é apenas um espetáculo de magia ou um truque de prestidigitação. Não se pode transformar milagrosamente água em fogo e não se pode ir contra a força da natureza ou a força do poder kármico. Os milagres

só podem ocorrer com certos pontos de encontro mentais ou alucinações. Tais alucinações ou pontos de encontro mentais poderiam transformar uma situação comum num milagre.

É por isso que é particularmente interessante que Milarepa nunca tenha ficado mais pequeno e o corno de iaque nunca tenha ficado maior. Se examinássemos a figura de Milarepa e examinássemos o corno, veríamos apenas um corno de iaque e Milarepa, apenas coisas naturais e comuns tal como são. Mas a estranha coincidência é que, sendo como são, foram de alguma forma capazes de caber um no outro. Com este tipo de alucinação, poder-se-ia meter todo o universo gigantesco dentro desse corno de iaque. Poder-se-ia construir todo o universo gigantesco sobre uma bolha, sem que esse universo ficasse mais pequeno ou a bolha ficasse maior.

A História do Cadáver

Depois desta experiência, Rechungpa e Milarepa foram a uma aldeia e pediram comida a uma avó idosa. A velha senhora tornou-se muito hostil e não estava disposta a oferecer-lhes qualquer comida, embora tivesse um saco cheio de queijo e um grande balde de iogurte. Mas no dia seguinte ela morreu e, para mostrar a Rechungpa a transitoriedade da vida, Milarepa disse a Rechungpa para carregar o cadáver da mulher morta. Mas Rechungpa sentiu que não deveria carregar aquele corpo morto, para o caso de adoecer com ele. Milarepa estava empenhado num processo de abater a atitude polida e sofisticada de Rechungpa.

Desde a sua viagem à Índia, Rechungpa tinha-se tornado demasiado refinado e não era capaz de usar a qualidade rugosa e crua do seu próprio estado de espírito. Assim, a operação sobre o seu ego prosseguia continuamente. Esta história é outro exemplo de quando o ensinamento começa a ser transmitido ao discípulo puramente usando a situação em mãos, como no exemplo da tempestade de granizo.

Após tudo isto, Rechungpa pediu a Milarepa: "Vamos meditar no mosteiro. Vamos viver num lugar de comunidade". Nesse ponto, Milarepa decidiu deliberadamente deixá-lo. Disse: "Se queres viver num mosteiro ou com uma comunidade, poderias usar a tua própria mente como o mosteiro e como um lugar de retiro eterno". Rechungpa estava hesitante em voltar à vida de iogui e enfrentar o facto de viver numa caverna. Eu não diria que isto era corrupção, mas era um tipo típico de hesitação. Uma vez que se renunciou ao ego, ser capaz de trabalhar novamente ao lado do ego é tão luxuoso que seria muito difícil tentar renunciar a ele outra vez. Era esse tipo de hesitação.

Canção de Devoção e Realização de Rechungpa e a Resposta de Milarepa

Numa das suas últimas trocas de canções, a canção de Rechungpa parece ser muito boa. Quando Milarepa estava prestes a partir, Rechungpa cantou:

Quando vivo com o meu guru, tenho a experiência de lidar com uma arma afiada, porque o guru corta velhas dúvidas e o apego dualista.

Quando me misturo com as pessoas, tenho a experiência de ser como uma tocha, porque poderia inspirar e iluminar outras pessoas.

Quando vivo em montanhas de neve, a minha experiência é como a de um leão das neves, que poderia subjugar outros animais.

Quando vivo em montanhas de rocha, a minha experiência é como a dos abutres que voam alto, que podem transcender os limites do espaço.

Quando vivo no mundo do samsara, a minha experiência é como a de um lótus, que não é sujado pela lama das preocupações mundanas.

Quando vivo entre gente comum, sinto-me como uma bola de mercúrio, que é tão completamente imaculada que nenhuma sujidade de apego lhe pode tocar.

Quando vivo com amigos, com discípulos e ioguis, a minha experiência é a de que sou como tu, Jetsun Milarepa: tenho prazer em cantar canções de instruções orais.

Tudo isto se deve à tua bondade, grande mestre.

Se não tentarmos mudar ou transformar a nossa mente, isso em si mesmo é o estado natural do buda, ou o estar desperto.

**3 A prática de "Luz Clara" (ösel) e o ioga do sonho fazem parte dos Seis Dharmas de Naropa.*

A Resposta de Milarepa

Aquela foi uma boa canção, mas havia muito mais para vir: a segunda parte da operação ao ego ainda estava por ser realizada em Rechungpa. Mas, neste caso, a canção de Rechungpa foi muito mais factual e experiencial, em vez de apenas falar sobre a sua jornada à Índia. Em resposta à canção dele, Milarepa cantou uma canção de experiência que necessita de realização, utilizando analogias muito interessantes.

Disse ele:

Portanto, isto é o que tenho a dizer: Quando praticas as instruções orais como o guru te ensinou, É como o sal a dissolver-se na água. Não podes

separar o que é a instrução e o que é a própria prática. Quando a sabedoria brilha dentro de ti, Começas a superar a experiência da meditação interna e a experimentar a meditação externa, O que é como acordar de um sonho. Quando desenvolves a tua visão como uma alegria que tudo abrange, Verás todos os dharmas como bolhas de água Que se dissolvem em alegria e *shunyata*.

Quando a complexidade da experiência é reconciliada Com o estado de meditação da sabedoria da visão transcendental, É como um céu sem nuvens. Quando o ego foi dissolvido no *dharmakaya*, O nascimento e a morte das ideias tornam-se como um ovo pisado. Já não existe uma forma e feitio particulares. Quando o cordão do apego dualista foi cortado, É como uma serpente a desenrolar-se. Quando a ação se tornou completamente livre, Sem aceitar ou abandonar, Mentalmente, torna-se um mendicante. É-se como um leão com três poderes ou qualidades luminosas: Vendo mas luminoso, vazio mas luminoso, e sábio mas luminoso.

"Vendo mas luminoso" não é apenas agudeza, mas é também o princípio de *shunyata*. A parte do "ver" é que se vê tudo, mas vê-se com muita nitidez; a qualidade luminosa significa que não se está apenas a ver, mas que o processo de ver traz inspiração. "Vazio mas luminoso" significa estar vazio de apego dualista mas, ao mesmo tempo, ser criativo. E, de forma semelhante, "sábio mas luminoso" significa que não se está apenas a experimentar a sabedoria isolada, sem meios hábeis, mas quando se vê a sabedoria tal como ela é, esta torna-se automaticamente luminosa.

• *1 *Mara é um demónio, a personificação da morte e do que não é saudável.*

• *2 *Vajrapani é o bodhisattva que representa o poder iluminado e a proteção. Uma sadhana é uma prática ritual.*

• *3 *A prática de Ösel é um dos seis iogas de Naropa. Ösel significa "luminosidade" ou "radiância interior".*

O Arrependimento de Rechungpa

Esta canção, tal como a anterior, foca-se na relação de Rechungpa com Milarepa. Milarepa tinha decidido continuar em movimento, sem parar para se encontrar com alguns patronos. Rechungpa não ficou feliz com isso, mas, mesmo assim, continuou a segui-lo.

Quando chegaram ao acampamento, Milarepa enviou Rechungpa para ir buscar água enquanto ele acendia o fogo. Enquanto Rechungpa estava fora, ficou extasiado com os belos burros selvagens da região — e Milarepa aproveitou a oportunidade para queimar todos os livros que Rechungpa trouxera da Índia. Quando Rechungpa percebeu o que estava a acontecer, ficou completamente fora de si e hostil. Milarepa procedeu à demonstração de uma série de exibições mágicas, mas Rechungpa continuava obcecado pelos seus livros. No entanto, quando Milarepa ameaçou voar para longe definitivamente, Rechungpa ficou com o coração partido, suicida e cheio de remorso. Percebeu que, sem o seu guru, todos os seus livros eram inúteis.

O Encontro de Rechungpa com os Burros Selvagens

Juntamente com "A História do Corno de Iaque", discutimos como a relação anterior de Rechungpa com o seu guru e as suas reações a Milarepa estavam muito envolvidas com o ego básico e com a confirmação das expectativas de Rechungpa. Ele esperava, de facto, que o seu mestre, Milarepa, se submetesse ao seu orgulho. Após o milagre do corno de iaque, a história seguinte também parece ser muito interessante e significativa.

Esta história fala de burros selvagens, chamados *kyang* em tibetano, que se assemelham a mulas. Este animal particular das montanhas de altitude é bastante raro noutros países. No Tibete, é considerado um burro selvagem da Mongólia. A analogia dos burros selvagens desempenha um papel dominante na história. O *kyang*, neste caso, representa as qualidades sedutoras das *dakinis*, ou o princípio da energia *dakini*. Quando as qualidades sedutoras das *dakinis* se manifestaram nesta história específica, pareceu ser o início de um processo evolutivo do desenvolvimento das dúvidas de Rechungpa, bem como da sua espiritualidade. Foi o início da recuperação da fé de Rechungpa no seu guru.

Um burro selvagem foi uma das atrações centrais para Rechungpa quando ele desceu para ir buscar água. Diz-se que ele viu um dos líderes dos *kyang* transformar-se num chacal, e que esse chacal pareceu afugentar os outros *kyang*. Isso é, obviamente, a transformação da qualidade sedutora do *kyang* no aspeto agressivo do princípio da energia *dakini*. Poderia dizer-se ser o princípio da divindade protetora.

As divindades protetoras, ou protetores do dharma, desempenham um papel grande e importante nos ensinamentos do *vajrayana* em geral. Quando falamos de uma divindade protetora, não se trata apenas de um espírito a guardar a doutrina ou o ensinamento, como um fantasma ou deus invejoso, mas é a energia de um olho vigilante, bem como um tipo mais geral de

energia. A divindade protetora está associada à união da energia e dos meios hábeis.

A energia unida aos meios hábeis é como um olho vigilante. Este olho vigilante nunca perde quaisquer ações ou situações erradas, e também vê tudo o que precisa de ser protegido. Sempre que é necessária qualquer tipo de ação destruidora, ela destrói e, simultaneamente, sempre que há qualquer ação que se deseje proteger, ela protege.

No estado de meditação, ou na prática da meditação, o olho vigilante da divindade protetora poderia ser considerado como a consciência — um vislumbre súbito de consciência. Tal vislumbre não tem de ser um esforço deliberado. Ou seja, quando uma pessoa está no estado correto de compreensão no estado meditativo, essa pessoa não tem de desenvolver deliberada e conscientemente a consciência, mas inconscientemente a consciência chega a essa pessoa subitamente, como um lembrete.

Muitas pessoas têm esta experiência. Quando estão no meio de situações, muito envolvidas no jogo da vida, surge subitamente um vislumbre, uma realização súbita. Confirmações das palavras do guru, ou certas frases das escrituras, ou certas experiências que são muito significativas, surgem de repente. Elas simplesmente aparecem. Uma vez que os ensinamentos das *dakinis* precisam muito de ser protegidos, de ser completamente genuínos e puros, existe o aspeto da divindade protetora, um clarão súbito e espontâneo.

A exibição dos burros selvagens criou tempo suficiente para Milarepa abrir a bagagem de Rechungpa, colocar os seus livros no fogo e queimá-los. E, curiosamente, o texto diz que muitos destes livros eram livros de lógica ou de magia. Não diz magia negra, mas simplesmente textos de magia, e Rechungpa tinha um certo fascínio por ambos. Rechungpa identificava-se com a estrutura dos seguidores de Milarepa. Queria estabelecer uma igreja, por assim dizer, ou uma organização que tivesse conhecimento suficiente para se defender de ataques vindos do exterior ou de diferentes seitas e escolas. Nisto, é claro, o seu fascínio pela magia desempenhava um papel importante. Estas doutrinas não precisavam de ser magia negra; podiam ser apenas magia no sentido de truques de prestidigitação usando uma grande quantidade de mantras, *yantras*, diagramas e outras formas.

Assim, Rechungpa representava a ambição de estabelecer uma instituição, e Milarepa representava o criador ou o originador. Milarepa não estava preocupado com os seguidores desta igreja ou com as direções da instituição religiosa: ele estava puramente interessado na apresentação do dharma às pessoas. E as exibições milagrosas de Milarepa, como discutimos antes, estavam ligadas ao encontro de duas mentes. Por muito que Rechungpa

tivesse dúvidas e raiva tremendas, por muito que tivesse desenvolvido fúria contra Milarepa, ele ainda tinha uma ligação enorme com Milarepa, pelo que foi capaz de ver as exibições de milagres de Milarepa.

A Exibição de Milarepa da Mandala das Divindades

Numa das exibições de milagres de Milarepa, ele demonstrou as mandalas das várias divindades tântricas nos seus vários centros ou *chakras*: no seu centro secreto, centro umbilical, centro do coração, centro da garganta, testa e no topo da sua cabeça. Ele cantou:

Ouve de novo, meu filho Rechungpa. O corpo do guru é a mandala ou morada das *dakinis*. Neste corpo habitam centenas de mandalas.

Trabalhar com os *Chakras*

Antes de prosseguirmos com esta história, pode ser útil dizer algo sobre a compreensão budista dos *chakras*. Fundamentalmente, não precisaria de haver *chakras* de todo. Mas como a complicação do samsara começou, o nirvana tem de começar também. Esse é o ponto de partida de tudo, de todo este simbolismo.

Os *chakras* servem como os centros neuróticos da mente. Quando os ensinamentos se referem aos *chakras* últimos que se desenrolam na prática da meditação, significa que se está a trabalhar nesses aspetos neuróticos particulares da mente. Por exemplo, o *chakra* do coração está associado à ignorância. Assim, trabalha-se com a ignorância e, quando se transcende a ignorância, esta torna-se espaço e abertura. Portanto, este parece ser um processo complementar, de tal forma que se obtêm sentimentos ou efeitos pessoais ao trabalhar nesses *chakras* — e muito intensamente.

Num sistema de *chakras* budista, na ponta do pé existe um *chakra*, e outro *chakra* no joelho. No entanto, no sistema geral de *chakras* budista, o *avadhuti*, ou *nadi* central, estende-se de cerca de quatro dedos abaixo do umbigo até ao *chakra* secreto, e os dois *nadis* principais, *lalana* e *rasana*, unem-se aí. Portanto, o *chakra* secreto é considerado o *chakra* último. Neste *chakra*, todas as atividades dos *chakras* poderiam terminar e todas as atividades dos *chakras* poderiam desenvolver-se, o que é o mesmo princípio do cemitério (*charnel ground*).

Este *chakra* é considerado o princípio criador ou materno. O *chakra* secreto está ligado à água, que está associada à paixão, bem como à alegria e à criação. Por isso, meditar no *chakra* secreto é considerado bastante perigoso. Está-se a brincar com energia e com todo o tipo de pensamentos impulsivos

sexuais. Se uma pessoa não aprendeu a trabalhar com o *chakra* secreto, poderá haver um fluxo inesperado de desejos e paixões, mas se for capaz de trabalhar com ele, então este desejo apaixonado poderá ser transformado em alegria e êxtase eternos.

Ao praticar meditação em certos centros do corpo, obtém-se uma espécie de experiência purificada, por assim dizer, uma certa quantidade de alegria e um sentimento de espaço. Em termos de fala, pode haver a sensação de que se gostaria de falar muito ou de compor poemas. O *chakra* da garganta e o *chakra* da cabeça estão ligados à saúde física. Sentimo-nos invencíveis, resistentes e saudáveis. Obtêm-se estes tipos de experiências porque tal meditação é um desfazer dos centros neuróticos do corpo. Obtêm-se sentimentos pessoais reais a partir disso.

O *chakra* umbilical está ligado à terra e à solidez, bem como à riqueza. O aspecto neurótico é o de centralização em si mesmo, o princípio do ego. Sentimos que queremos ser completamente salvos. Queremos ser estáticos e não nos envolvermos. O princípio fundamental do orgulho é a relutância, o não estar disposto a render-se. Na verdade, muitas pessoas têm dificuldades quando mudam a sua meditação do centro secreto para o *chakra* umbilical. Estão muito relutantes em seguir em frente. Esse tipo de aspecto psicológico surge na mente. Portanto, trabalhar com os *chakras* parece ser um processo evolutivo, um processo de afrouxamento contínuo. Claro que uma pessoa não tem de visualizar realmente os *chakras*, mas puramente ao meditar, experienciaria o potencial dos *chakras* dentro de si sem trabalhar consciente e tecnicamente nos *chakras* como tal.

A Exibição dos Chakras de Milarepa

Milarepa prosseguiu dizendo que no seu centro secreto estava a mandala de Chatupitha (*Dorje Denshi*). Disse que esta mandala está ligada à água e à paixão, e ao desenvolvimento de *kundalini* e *chandali*. E disse a Rechungpa que é a radiação desta mandala que desenvolve a alegria perfeita.

Milarepa disse que no seu centro umbilical estava a mandala de Chakrasamvara (*Demchok*) com sessenta e duas divindades. Chakrasamvara está ligado ao tantra mãe e à criação de todas as mandalas e divindades. O *chakra* umbilical, ou centro de todas as manifestações (*nirmana-chakra*), está ligado à terra e à multiplicação ou manifestação do tantra feminino. O *chakra* umbilical está associado ao corpo, à terra e, portanto, à indestrutível família *vajra*.

Em termos do centro do coração do *dharma-chakra*, Milarepa falou da mandala de Hevajra e do tantra de Hevajra. O centro do coração está associado ao espaço e, portanto, à manifestação do espaço através de imagens

simbólicas. No *chakra* do centro do coração, existe uma mandala com nove divindades, que são uma manifestação dos três *sattvas*, ou "seres". O *samayasattva* é a divindade visualizada pelo praticante. O *sattva* de sabedoria, ou *jnanasattva*, está ligado ao aspeto transcendental ou estado não dualista.

O *sattva* de meditação, ou *samadhisattva*, está associado a um estado de espírito completamente repousante, que cria as várias divindades. A criação de divindades refere-se não apenas a divindades externas, mas também aos diferentes aspetos da energia do estado mental de cada um. O centro do coração é também chamado de centro do coração *vajra*, ou centro do coração indestrutível.

No centro da garganta (*sambhoga-chakra*) estava a mandala de Mahamaya. A mandala desta divindade está associada ao aspeto ilusório da vida, tanto do samsara como do nirvana. *Maya* significa "miragem" ou "ilusão", e *maha* significa "grande", portanto Mahamaya significa "grande ilusão", ou a criação da grande ilusão. Este centro está associado à fala *vajra* e ao fogo. Está ligado à qualidade consumidora e ardente do corpo ilusório e ao aspeto da ilusão, que desenvolve perpetuamente as coisas sem tentar controlá-las.

Na testa, ou *chakra* da concha branca, habita Buddha-Kapala (*Sanggye Thöpa*). Este *chakra* está associado à visão intuitiva ou à precisão da sabedoria. A qualidade precisa da sabedoria está ligada à família buda da mandala central do espaço. Está associada ao princípio Vairochana no centro da mandala e ao aspeto que tudo permeia ou tudo conquista de todos os outros centros.

No topo da cabeça está a mandala da grande alegria (*mahasukha-chakra*): a mandala de Guhyasamaja (*Sangwa Düpa*). Esta está ligada ao tantra pai, que apresenta o pensamento não dualista de *bindu* e *nadi*.

A demonstração de Milarepa dos diferentes *chakras* no corpo está associada às diferentes ordens de tantra: Chakrasamvara e o tantra mãe, Hevajra e o tantra pai, Guhyasamaja e o tantra pai, e Kalachakra e o tantra não dual ou de união. Estes diferentes aspetos ou ordens de tantra representam diferentes aspetos da continuidade no estado de ser de cada um. Por outras palavras, cada um está ligado a um aspeto diferente da energia: o princípio feminino da energia, o princípio masculino da energia, o princípio de união da energia e o princípio transcendente da energia.

No *anuttara tantra*,*1 o tantra de Kalachakra é a energia última de transcender todas estas energias na unicidade. Por outras palavras, transcende também o aspeto da união. Na palavra Kalachakra, *kala* significa "tempo" e *chakra* significa "roda". Assim, o *chakra* último, Kalachakra, simboliza o

aspeto de transcender o tempo. Por outras palavras, simboliza o quarto momento, que é transcender o agora. No pensamento dualista, tentamos habitar no agora; tentamos agarrar-nos a essa meditação conceptualizada particular. Quando transcendemos esse apego ao agora, temos a experiência de alcançar o quarto momento, que é muito enfatizado, particularmente no ensinamento de *mahamudra*.

O princípio de transcender continua e continua; é infinito, na verdade. Mas nos ensinamentos, quando se usa o termo "quarto momento", ele significa literalmente transcender o agora. Ou seja, o agora poderia ser apenas um passo conveniente a usar como uma espécie de lugar de descanso ou de habitação. Em vez de sermos capazes de perceber e de estar abertos profunda e plenamente, permanecemos num estado de agora. O agora pode tornar-se demasiado usado como um princípio, como uma ideia, e então torna-se sobreutilizado de tal forma que já não tem significado. Pode tornar-se uma forma de escape.

Há algo onde habitar: naquele momento. Sentimo-nos sãos e salvos, porque já percebemos que o passado não é válido e o futuro não é válido; portanto, algo é válido neste preciso momento. Tentamos segurar com força, agarrar-nos a isso. Torna-se quase como concentrar o passado e o futuro no agora, havendo apego envolvido. Transcender esse processo de apego é o quarto momento, onde somos completamente destruídos. Todos os assentos que preparámos para nos sentarmos foram completamente retirados, e não resta nenhum lugar de descanso. Todos os cantos possivelmente não expostos foram iluminados.

Cortar o Orgulho e as Dúvidas de Rechungpa

Em termos da experiência das dúvidas de Rechungpa, parece que foi um processo contínuo. Primeiro, Milarepa teve de mostrar uma exibição milagrosa de simbolismo puro, uma exibição artística como um lótus de oito pétalas e todo o tipo de aspetos do método simbólico. Depois Milarepa passou para o método seguinte, uma exibição das mandalas. Então todas estas mandalas e ideias conceptualizadas foram retiradas de volta para o princípio do guru, enquanto Milarepa se multiplicava em três Milarepas.

Por último, para chocar Rechungpa de facto e definitivamente, Milarepa disse que ia passar para o reino das *dakinis*. Esse parece ter sido o momento em que Rechungpa decidiu realmente desistir do seu orgulho e da sua possessividade de livros e de tudo o resto, o que mostra que nesse momento Rechungpa ainda não tinha transcendido para uma compreensão do guru como o princípio do guru cósmico,*2 em vez do guru vivo pessoal. A ameaça de

Milarepa deprimiu-o imenso, porque ele foi subitamente recordado da sua segurança e proteção e da figura paterna que estava a começar a perder.

Parece muito irónico como Rechungpa reagiu subitamente, considerando a sua canção no início, onde falava de tudo o que tinha realizado, de como tinha recebido tantos ensinamentos e aprendido imenso. Se compararmos essa canção com esta experiência particular, pareceria que ele não teria reagido à exibição do seu guru desta forma. Anteriormente, Rechungpa tinha pensado para consigo que talvez devesse voltar para Tipupa na Índia e simplesmente abandonar Milarepa. Pensou que, se ameaçasse abandonar Milarepa, talvez Milarepa quisesse comunicar com ele. Por meio de tais ameaças, Rechungpa tinha estado a tentar possuir o seu mestre. Esse era o seu desejo ou anseio básico.

Rechungpa tinha estado tremendamente entusiasmado com o facto de ser capaz de receber tais ensinamentos, conseguindo traduzir estes textos para a língua tibetana e sendo capaz de trazer de volta a doutrina. Tinha ajudado tanto Milarepa que gostaria de ter recebido algum tipo de recompensa pelo seu serviço. Mas não recebeu qualquer recompensa, o que foi muito sábio da parte de Milarepa. Do ponto de vista de Milarepa, se Rechungpa tivesse recebido uma recompensa, isso teria sido mais encorajador para o seu ego. No início, ao enviá-lo para a Índia, tinha havido encorajamento do ego de Rechungpa. Assim, se Milarepa o felicitasse e lhe desse uma recompensa, isso seria um encorajamento duplo. Multiplicaria a saúde do ego, o que seria muito perigoso. Assim, a abordagem de Milarepa neste momento foi precisamente o tipo de tratamento necessário para quebrar o desenvolvimento emocional da relação de Rechungpa com ele. Era necessário derrubar isso, o que foi uma ação muito bela e habilidosa. E neste caso, Rechungpa foi capaz de comunicar profunda e devidamente que não tinha perdido a fé última em Milarepa. Ele não se tinha realmente separado dela.

- *1 *O nível mais elevado do tantra budista.*

- *2 *O guru como a própria natureza da realidade, para além da forma física.*

A Canção de Milarepa sobre a Visão, a Prática, a Ação e o Resultado

Na sua canção final, Milarepa disse que a visão é a sabedoria de conhecer a vacuidade; a meditação é o não-apego, ou luminosidade; a ação é o desapaixonamento contínuo, ou não-vinculação; o resultado é a nudez imaculada. Ele prosseguiu então com a interpretação destes pontos.

Visão: Vacuidade

Milarepa disse que a visão da sabedoria da vacuidade corre o risco de se tornar uma visão verbalizada ou um fascínio por ideias e conceitos filosóficos particulares. Tais ideias conceptualizadas e o pensamento filosófico estão muito ligados a uma forma intelectual de pensar e à lógica, o que cria automaticamente um tremendo véu ou nuvem na mente de alguém. Ao usar palavras, não se ganha confiança no significado último, e é impossível, através de conceitos, obter a libertação do apego ao ego. Portanto, é preciso trabalhar arduamente.

Prática: Experiência da Luminosidade Sem Apego

Em termos da experiência da meditação ser a luminosidade sem apego, Milarepa disse que existe o perigo de tentar permanecer na quietude da mente. Por isso, ele não deu grande ênfase à meditação como uma forma de subjugar completamente a mente num estado único, imóvel e pacífico. De facto, a tradição oral de meditação no Budismo em geral — e particularmente na tradição de meditação Kagyü de Milarepa — dita que a meditação não é de todo considerada apenas como uma forma de repousar em focagem unidirecional. A meditação é o processo ou ação contínua de abertura, em vez de tentar aquietar-se numa concentração absoluta.

Fundamentalmente, a meditação não serve para tentar assegurar algo ou para tornar algo estático. Serve para tentar criar mais espaço ou abertura, para que a quietude se torne um subproduto. Quando criamos mais espaço, começamos a encontrar também uma espécie de atmosfera tranquila e pacífica. Por exemplo, se removermos mobília muito pesada de uma sala, ela começa subitamente a parecer um pouco mais espaçosa. É silenciosa e aberta ao mesmo tempo.

E, com toda a razão, Milarepa prosseguiu dizendo que, se a sabedoria não brilhou a partir do interior, então permanecer na estabilidade ou quietude não traz sabedoria, nem traz liberdade. Ele disse que, dessa forma, não se desenvolve a sabedoria a partir da mente errante e do torpor; portanto, é preciso praticar a mente de consciência. Ao dizer que se deve desenvolver a sabedoria tanto na mente errante como na mente entorpecida, ele afirmava que estas atividades muito excitantes e contínuas que ocorrem no estado mental de alguém devem ser usadas como parte do desenvolvimento da meditação. Assim, a meditação não se torna uma forma de tentar acalmar a mente, mas sim um processo de trabalho contínuo. Portanto, deve-se desenvolver a consciência, um vislumbre súbito de consciência através da prática da recordação.

Ação: Desapaixonamento Contínuo

Em termos da ação como desapaixonamento contínuo, Milarepa disse que existe o perigo de as ações de alguém se tornarem indulgências selvagens e neuróticas. Se alguém adquiriu uma noção conceptualizada ou filosófica da visão, e também uma ideia conceptualizada da prática da meditação, então as suas ações podem também tornar-se muito neuróticas.

Poder-se-ia estar a viver puramente de ideias e não da experiência da meditação. As ações de alguém tornam-se puramente neuróticas pelo facto de se ser incapaz de manter um estado de mente estável e continuamente aberto. Assim, a abertura transforma-se em selvajaria. Milarepa disse aqui com precisão que, quando a visão e a meditação não se tornam amigas uma da outra, as ações tornam-se companheiras das oito preocupações mundanas. Portanto, é preciso praticar o não-apego, a não-vinculação e a transparência.

A ação de alguém tem de ser uma ação transparente. Por outras palavras, não nos envolvemos apenas numa ação pesada e significativa, como se tivéssemos aprendido algo de um grande mestre ou das nossas experiências e estivéssemos a tentar apresentar essa "matéria pesada" que já aprendemos. Se demonstrarmos isso de uma forma muito pesada, a apresentação poderá impressionar um certo tipo de audiência, mas fá-lo-á puramente por os asoberbar em vez de os inspirar, visto que a ação não foi transparente, nem leve, nem lúcida. Por outras palavras, qualquer ação que realizemos para nós próprios ou para os nossos amigos deve ter uma qualidade de inteligência. Há necessidade de uma comunicação contínua para que a ação não se interponha no caminho da comunicação com os outros ou connosco próprios.

Pode-se ver através da ação. Pode-se usar a ação como um processo contínuo de transparência, o que significa que a ação, a meditação e a visão filosófica da vacuidade se tornaram uma só. Quando estas se tornam amigas, quando se aprende a aplicar a visão intelectual filosófica como um sentimento, e quando esse sentimento se torna a própria experiência meditativa, então, ao tentar colocar essa experiência em prática, a ação tornar-se-á completamente clara e precisa, e não produzirá um ego sólido.

Resultado: Nudez Absoluta

Depois, Milarepa falou sobre o resultado. Disse que era uma nudez sem manchas e imaculada, mas que havia o perigo de a vestir com o apego. A palavra tibetana *tsema*, que significa "marca" ou possivelmente "rótulo", poderia ser uma excelente palavra para isto. Existe o perigo de rotular ou

vestir esta pureza com um conceito particular. Isto é, o resultado ou a realização última poderia tornar-se um rótulo, um estado de mente esperado, e então poder-se-ia tentar alcançar esse estado particular que já fora rotulado.

A natureza básica desta nudez é tanto a raiz ou origem como o resultado. Assim, em vez de apenas perceber ou realizar o estado nu da mente como o resultado, admite-se que ele é o resultado, bem como o caminho, bem como o ponto de partida. Se tentarmos colocar ideias preconcebidas pesadas sobre ele, há o perigo de a confusão não se desembaraçar dentro de nós. É inútil meditar com uma meditação de "desejos realizados", desejando que se possa alcançar o estado desperto da natureza búdica e um estado de vida superior no futuro. Portanto, é necessário desembaraçar a própria confusão. Esta parece ser a última canção do capítulo do asno selvagem.

**1 Anuttara tantra "sem-superior", ou anuttara yoga, é o mais elevado dos quatro tantras yantras, de acordo com a tradição Kagyü.*

**2 O princípio do guru cósmico refere-se ao ponto em que o apego dualista de um aluno a um guru pessoal se transforma numa realização não-dual de todo o mundo como guru.*

O Santo Gampopa

Esta canção conta a história do famoso discípulo de Milarepa, Gampopa. O primeiro encontro de Gampopa com Milarepa ocorreu depois de Gampopa já ter vivido uma vida plena como leigo e médico de sucesso, tornando-se mais tarde um monge ordenado e realizado. Foi a tragédia pessoal de perder tanto o seu filho como a sua esposa numa epidemia que levou Gampopa a abandonar a vida de chefe de família e a assumir a vida monástica.

O encontro de Gampopa e Milarepa fora previsto num sonho em que se vaticinava que Gampopa se tornaria o principal "filho do coração" e detentor da linhagem de Milarepa. Quando Gampopa chegou, Milarepa saudou-o oferecendo-lhe cerveja, desafiando o apego de Gampopa às regras monásticas. Milarepa também passou tempo a libertar Gampopa do seu apego a experiências espirituais especiais. Grande parte da canção foca-se em sonhos e na sua interpretação e transformação. No final da canção, Milarepa expressou

o sentimento de que o seu serviço ao Dharma estava agora completo. Disse que, embora ele próprio fosse um mestre leigo, muitos futuros alunos seriam monásticos.

Nesta altura, a forma de Milarepa trabalhar com os seus discípulos era uma expressão do seu estado de realização último e completamente amadurecido. Ou seja, Milarepa não só tinha alcançado a realização, como tinha feito a jornada de se identificar com o nível do buda sambhogakaya. Assim, a sua forma de lidar com discípulos como Rechungpa ou Gampopa era espontânea. Não exigia um esforço consciente quanto a táticas ou métodos a usar, mas desenvolvia-se e acontecia de forma muito espontânea.

Também nesta altura, os discípulos viviam de acordo com o exemplo da vida de Milarepa. Assim, neste ponto, a vida de Milarepa baseava-se na vida dos seus discípulos, em vez de se basear no próprio Milarepa, porque os discípulos eram, em grande parte, criação de Milarepa. Eles faziam parte da sua criação da situação correta de acordo com a sua sabedoria e compaixão últimas. Assim, para compreender a visão de Milarepa e o seu estado desperto de iluminação, as vidas dos discípulos tornam-se mais importantes. Portanto, nas canções que estamos agora a discutir, parece que aprendemos mais sobre os discípulos do que sobre Milarepa. A ação habilidosa de aprender através dos discípulos está a ser manifestada às pessoas.

Gampopa e Rechungpa: O Sol e a Lua

O discípulo de Milarepa, Gampopa, tornou-se um dos detentores diretos da linhagem na tradição Kagyü. É por isso que se usa a analogia de Gampopa ser como o sol, Rechungpa ser como a lua, e os outros repas serem como as estrelas. Embora Gampopa tenha passado muito pouco tempo com Milarepa em comparação com Rechungpa e outros, alcançou imenso num curto espaço de tempo. Milarepa criara Rechungpa desde a infância, por isso foi uma jornada bastante lenta para ele.

Para Rechungpa, estar com Milarepa era como estar com o seu próprio pai. Ele era um filho e também um aprendiz, o que era bastante complicado. Havia demasiado envolvimento emocional, razão pela qual Rechungpa teve de passar por um processo de crescimento, da fase adolescente para a fase adulta do desenvolvimento espiritual.

Ao contrário de Rechungpa, quando Gampopa conheceu Milarepa, já tinha tido a experiência básica de lidar com a vida. Tinha casado, vivido a vida de chefe de família, estudado, e assim por diante. Essas experiências proporcionaram automaticamente uma fase básica de desenvolvimento. Essa parece ser a diferença entre os dois. Aqueles que foram criados num ambiente espiritual tendem a progredir menos, de certa forma. Isto acontece porque, no

início, não precisam de trabalhar muito por si próprios, pois tudo é resolvido para eles.

Eles também não experienciaram realmente a crueza e a sedução de uma vida de preocupações mundanas. No entanto, pessoas como Gampopa e os muitos estudantes como ele já experienciaram a vida. Isto é semelhante ao caso de Lord Buddha, pois o Buddha também já tinha provado a vida e a dor e o prazer da vida. Esse tipo de experiência proporciona um pano de fundo estável para a busca da espiritualidade, o que faz uma grande diferença.

Após a morte da esposa de Gampopa, ele recebeu a ordenação tradicional budista como noviço e também como monge plenamente ordenado. Recebeu muitas instruções dos mosteiros estabelecidos e praticou meditação baseada largamente em visualizações e na repetição de mantras e assim por diante. Mas, carmicamente, sentia grande dificuldade em prosseguir no caminho. Sentia que algo faltava.

Depois, segundo a história, Gampopa encontrou-se com três mendigos e, ao ouvi-los mencionar o nome Milarepa, sentiu algo, uma ligação kármica entre ele próprio e Milarepa como um grande mestre. Assim, finalmente, Gampopa foi levado a procurar Milarepa.

Pessoas como Naropa, Marpa e Milarepa tiveram de passar por processos de treino difíceis antes de poderem receber ensinamentos dos seus mestres. Por isso, poder-se-ia perguntar por que razão Gampopa não teve de o fazer. Pode-se questionar por que razão algumas pessoas têm de passar por um treino tão doloroso para receber ensinamentos, quanto mais para praticar, e por que razão para Gampopa foi fácil. É porque ele tinha experienciado a sua vida, e isso foi também parte do treino.

A busca de Gampopa por um mestre não se baseou em excitação ou novidade. A sua procura por um mestre foi muito prática e básica. Foi um processo muito sábio, porque ele já se tinha desenvolvido como pessoa antes de vir receber os ensinamentos de Milarepa. Já tinha passado pelo fascínio de se tornar uma pessoa religiosa, uma pessoa espiritual. E não estava tão extremamente treinado em teologia, o que fez a diferença. Se ele já tivesse ido ao aspeto extremo do estudo da lógica e da teologia, e se tivesse acumulado na sua mente outros preconceitos desnecessários, então o processo da sua jornada teria sido muito mais longo.

Teria sido mais parecido com a jornada de Naropa, porque Naropa já era um grande e renomado erudito da Universidade de Nalanda, na Índia, quando começou a sua jornada.

Gampopa tinha desenvolvido carmicamente a situação de receber ensinamentos no momento exato. Já tinha passado por uma vida disciplinada, por isso tinha sido capaz de desgastar o seu fascínio e curiosidade sobre levar uma vida religiosa ou espiritual num mosteiro. Estava familiarizado com a vida espiritual, mas não tinha ido longe demais com a excitação de uma viagem do ego ou especulação filosófica, pelo que se encontrava precisamente no estado de ser equilibrado e correto, no que diz respeito à prontidão de um discípulo.

No entanto, Gampopa teve de esperar meio mês, porque Milarepa sentiu que Gampopa tinha o orgulho de pensar que era esperado por Milarepa, que tinha sido referido como um grande discípulo possível, e assim por diante. Assim, para que o seu orgulho fosse reduzido, teve de esperar meio mês antes de ser recebido e poder ver Milarepa. E quando se encontrou com Milarepa, houve um processo de teste. Milarepa deu a Gampopa uma taça cheia de cerveja, mas Gampopa hesitou em bebê-la. Por um lado, como monge ordenado, não lhe era permitido beber. Mas, por outro lado, havia demasiadas pessoas por perto, o que parecia trazer à tona também um aspeto hipócrita, pois Gampopa poderia ter bebido a cerveja se houvesse menos pessoas a observar.

Tendrel: Coincidência Auspiciosa

Em todo o caso, Gampopa era uma pessoa muito sábia e compreendeu a auspiciosidade, ou tendrel. Tendrel é uma palavra tibetana que é traduzida como "coincidência auspiciosa", mas tendrel não é apenas auspiciosidade na forma comum e ingénua de pensar, ou a ideia de tentar criar a situação certa. Quando se fala de tendrel, refere-se à causa e efeito interdependentes. Assim, o tendrel depende de a pessoa ter criado a atitude certa ou a atitude errada pelo exemplo das suas ações ou fala. A fala errada tende a perturbar todo o fluxo da correção da situação. Dizer a coisa errada ou fazer a coisa errada no momento certo baseia-se em não ser capaz de se sintonizar com o ambiente certo, a situação certa. E quando uma pessoa não é capaz de se sintonizar com a situação certa, isso significa que a pessoa tem uma personalidade extremamente sólida e definida — no sentido pejorativo, claro. Tal pessoa não quer perder o estatuto ou as suas características ou caráter particular.

Quando há demasiado apego em dar espetáculo de si mesmo, quando se tenta manter a respeitabilidade ao extremo, então isto torna-se um choque direto entre duas situações. A prontidão da situação é como ar doce a fluir em redor, e quando alguém impõe ar azedo, quando impõe a sua personalidade e psique, isto tende a criar estagnação nessa situação fluida. Algo interrompe o fluxo, ou tendrel. Por isso, o tendrel é muito importante. É considerado um

dos sinais de os discípulos serem recebidos pelos seus mestres. Além disso, existem celebrações ou funções baseadas na partilha de alegria conjunta no encontro espiritual.

Assim, é muito importante que uma pessoa seja alertada para não perturbar o fluxo do tendrel, o fluxo da causa e efeito interdependentes. No início, os alunos devem ser sensíveis para ver a causa e o efeito interdependentes, ou fluxo, e estar dispostos a abandonar o seu próprio "pedestal", por assim dizer. Precisam de estar dispostos a ser admitidos na situação e a participar de forma adequada, minuciosa e plena. Por outras palavras, precisam de estar dispostos a abdicar das suas características particulares que lhes são muito queridas, e tentar comunicar de forma minuciosa e plena, o máximo possível. Esse é um sinal muito importante, quando há aqueles que são realmente capazes de o fazer.

Por exemplo, no caso de Gampopa, ao início ele hesitou: poderia ter recusado beber a taça de cerveja. Mas depois, tendo percebido que a situação que o rodeava não ameaçava realmente a sua reputação ou o seu progresso espiritual, e que beber a cerveja não destruiria nada nem perturbaria nada, sentiu-se perfeitamente à vontade. Se realmente entras em todo o jogo, em todo o banquete, nesta partilha conjunta da experiência dos indivíduos — se estiveres realmente disposto a relaxar e a juntar-te — é verdadeiramente um processo de entrega. Estás a participar e a reconhecer o ar doce que flui em torno da situação, que é possivelmente criado pelo guru, bem como, por assim dizer, pelos discípulos "swinging" [em sintonia]. Aqui, "swinging" não significa ser selvagem ou excêntrico; significa estar em união com a situação. Isso poderia ser chamado de "swinging", ou poderia dizer-se que é um gesto de ausência de ego por parte da audiência de repas.

Embora tenha a certeza de que muitos dos discípulos tinham os seus problemas pessoais, pelo menos fizeram o gesto de se juntarem à situação, o que poderia criar o estado de espírito correto para todos. Isto poderia potencialmente ser uma forma de representação, mas isso não parece fazer grande diferença.

No entanto, quando uma pessoa tenta tornar-se demasiado séria, demasiado honesta e demasiado dogmática na sua adesão à verdade, parece criar rigidez, a rigidez de não estar disposta a desapegar-se de nada.

Assim, este sinal auspicioso foi muito belo no caso de Milarepa e Gampopa. Milarepa percebeu ao primeiro olhar que Gampopa era o discípulo certo, porque ele tinha respondido ao ar doce da situação. Gampopa deu a Milarepa um baú de ouro e um tijolo de chá tibetano como presente. E a primeira observação de Milarepa foi: "O ouro e este velho yogin não

combinam, por isso não o quero, e tu poderás precisar do chá para ti, para a tua prática". Então Gampopa ofereceu-se para fazer chá para Milarepa, e Milarepa concordou em tomar o chá. Ele pareceu apreciar imenso a pausa para o chá de Gampopa.

Era costume naqueles dias no Tibete que, quando alguém o convidava e lhe dava chá, devesse cantar uma canção de agradecimento, reconhecendo o presente. E neste momento particular, enquanto Gampopa estava na caverna de Milarepa a tomar chá com ele, entrou um mestre Kadampa de Chayül, na fronteira do Tibete com a Índia, que queria receber ensinamentos de Milarepa. Subitamente, Milarepa perguntou-lhe: "Se queres receber ensinamentos, que tipo de presente tens?". A pessoa de Chayül disse: "Não tenho nenhuma oferta ou presente". Então Milarepa disse: "Por que escondes o teu pó de ouro no teu casaco?". Isto impressionou muito Gampopa. Ele percebeu que não se pode realmente esconder os pensamentos secretos do guru. O texto diz que Milarepa não acomodava qualquer hipocrisia na sua mente.

Milarepa continuou a falar com Gampopa. Disse: "Recebeste alguma iniciação? Estudaste com algum mestre ou recebeste instruções orais? Meditaste, e que tipo de experiências de meditação tiveste?".

Em resposta, Gampopa detalhou as listas de ensinamentos que recebera e as centenas de diferentes tipos de iniciações. Disse que tinha meditado e praticado em todo o tipo de tradições e que tinha estudado muitos textos filosóficos diferentes. Referiu ainda que tinha praticado um método de meditação de concentração e que conseguia concentrar a sua mente.

Milarepa riu-se e disse: "Se tentares comprimir areia, o óleo nunca sairá, mas se comprimires sementes de sésamo, obténs óleo". Disse a Gampopa que, se ele fizesse a prática de meditação *tummo*, poderia obter alguns resultados. Milarepa afirmou: "Não quero dizer que as outras iniciações e treinos por que passaste não contem para nada, mas é um bom gesto estudar este método em particular". Milarepa deu então a Gampopa a prática da mandala de Vajrayogini.

O Fascínio Tibetano em Recolher Ensinamentos da Índia

Tais práticas eram bastante comuns naqueles dias no Tibete, porque muitos tradutores tinham ido para a Índia e traduzido centenas de *sadhanas* e centenas de escrituras em sânscrito para tibetano. Cada tradutor tentava impressionar a sua audiência, alegando que a tradução e o ensinamento que tinham recebido era o melhor, e assim por diante. O resultado foi que existiam centenas de traduções e centenas de textos, e muitas práticas de divindades diferentes. Naquela época, desenvolveu-se um rumor ou provérbio na Índia que dizia: "Os indianos satisfazem-se com uma divindade, mas o Tibete foi

arruinado por ter centenas de divindades". Essa era uma frase bastante conhecida na Índia. Era como os turistas americanos de hoje em dia que viajam para o Oriente. Tantos tradutores turistas tibetanos estavam a traduzir textos e a estudar sob centenas de gurus.

Uma história era sobre Atisha Dipankara, um dos grandes eruditos indianos que veio para o Tibete. Ele conheceu um grande tradutor que supostamente era uma pessoa muito culta, e este tradutor convidou Atisha Dipankara para a sua casa no seu mosteiro. Este tradutor tinha construído um grande templo com vários andares, com diferentes santuários em cada andar e com assentos de meditação a preencher todos os pisos.

Quando Atisha Dipankara perguntou ao tradutor "Que práticas tens feito?", o tradutor disse: "De manhã, quando me levanto, subo até ao topo, à sala do santuário do quinto andar, e medito no quinto santuário. Depois disso, desço para o quarto andar e medito nessa sala de santuário e faço outra prática, porque as imagens e o santuário apropriados para essa prática foram construídos ali". Ele disse que, à medida que o dia avançava, descia para o andar seguinte e para o próximo. À noite, chegava ao andar de baixo, que ficava perto do seu quarto, e então ia dormir.

Atisha Dipankara disse: "Pensei que era inútil eu vir conhecer tradutores tão instruídos como tu, que versam tão bem a doutrina budista. Mas agora mudei de ideia sobre isso". Então começou a instruir este tradutor. Disse-lhe puramente para recitar a fórmula de refúgio para começar, quanto mais fazer prática de meditação ou qualquer outra coisa. Este tradutor tornou-se um grande seguidor de Atisha Dipankara, começando do zero e continuando adequadamente.

Suponho que naqueles dias no Tibete houvesse uma certa novidade em praticar ao estilo indiano. As pessoas tentavam praticar o máximo possível de acordo com as formas e imagens exteriores, em vez de o fazerem de acordo com o significado básico da doutrina ou da própria meditação. Percebe-se por que razão os especialistas em lógica do tempo de Milarepa tinham inveja, pois sentiam que o ensinamento de Milarepa estava tão ligado à prática real. Provavelmente consideravam a sua abordagem como um tipo de abordagem evangélica e emocional do Dharma, em vez de estudarem friamente a lógica e a filosofia ou praticarem meditações e visualizações e repetirem mantras de uma forma bastante impessoal.

Os Conselhos de Meditação de Milarepa para Gampopa

Quando Gampopa recebeu instruções de Milarepa, este falou da importância dos ensinamentos *vajrayana*, bem como da importância da linhagem Karma Kagyü. Ele disse:

Observar a própria mente é a filosofia última. Não se precisa de nenhuma outra filosofia. Se tentares encontrar outra filosofia além da tua própria mente, É como lutadores que procuram outra forma de ganhar a vida.

A meditação deve ser considerada como uma prática que superará a sonolência e a agitação da mente. Se não superar a mente errante e a sonolência, não procures outra meditação. Se estiveres à procura de outra prática de meditação, É como tentar acender uma lanterna durante o dia.

A ação não deve ser de apego nem de abandono. Se a ação se tornar de apego e abandono, Seria como abelhas presas numa rede.

A disciplina sagrada deve desenvolver a confiança na realização da própria mente. Quando se percebe que a disciplina pode não ser praticada como um mandamento, Se se procurar outro tipo de disciplina, É como tentar inverter o fluxo da água.

O resultado é a confiança total em conhecer o estado da própria mente. Se se procurar um resultado noutro lugar, É como uma rã a tentar saltar para o ar.

O guru deve estar dentro da própria mente. Se se procurar um guru fora da própria mente, É como tentar renunciar à própria consciência. Portanto, padre-médico, todos os fenómenos aparentes fazem parte da tua própria mente.

Então Gampopa começou a meditar. Praticou *tummo*, ou calor interno. O *tummo* não se baseia apenas em tentar criar calor, mas, como mencionei antes, baseia-se em aprender a lidar com o princípio de *chandali*. Enquanto Gampopa meditava sem qualquer roupa, o êxtase e o calor surgiram automaticamente no seu corpo. No entanto, ao amanhecer, ele adormeceu e, quando acordou, o seu corpo tornara-se frio e rígido como pedra. Contudo, ao longo de sete dias de prática, ele desenvolveu contínua e automaticamente êxtase e calor no corpo, e teve visões dos cinco budas *sambhogakaya*.

Quando Gampopa falou com o seu guru sobre isto, Milarepa disse: "É como olhar para a lua com os olhos trocados, de modo que vês duas luas. Não é um erro nem particularmente um desenvolvimento. Não fiques orgulhoso".

Gampopa continuou a meditar e, após três meses, uma manhã, viu todos os três reinos do mundo a girar completamente como uma roda. Enquanto todos os três reinos do mundo giravam, Gampopa sentiu-se terrivelmente doente e depois ficou inconsciente. Milarepa disse-lhe: "Isto não é nada de especial. É apenas o *prana* de *lalana* e *rasana* a entrar no *avadhuti*, o *nadi* central".

Uma manhã, Gampopa teve uma visão de Avalokiteshvara ornamentado com um disco lunar como coroa na cabeça, e Milarepa disse: "Isso não é nada de especial; é apenas o desenvolvimento do *chakra* da cabeça de grande alegria".

Nessa noite, Gampopa sentiu que tinha uma visão completa de um reino do inferno no qual as pessoas faziam primeiro uma marca no corpo com giz preto e depois eram serradas ao longo dessa linha com uma serra. Quando viu isto, sentiu uma depressão tremenda e falta de ar.

Milarepa disse: "Isso não é nada de especial; aconteceu porque o teu cordão de meditação *1 era um pouco curto demais".

Gampopa continuou com este processo, e cada vez pensava que tinha atingido o estágio mais elevado de desenvolvimento. Mas o seu entusiasmo parecia basear-se na sua formação no estudo de mandalas e *sadhanas* no mosteiro, por isso, sempre que lhe ocorria qualquer tipo de visão, ele pensava nela como algo extraordinário, algum tipo de realização última.

O Sonho de Gampopa

Penso que poderíamos omitir os detalhes do sonho de Gampopa, que é bastante longo *2, mas Milarepa fez uma observação bastante interessante depois de Gampopa descrever o seu sonho. Ele disse:

Estudaste a meditação da mandala de Chakrasamvara de acordo com a tradição Sangkar, Estudaste meditações do Alto Ü, Meditaste com a quietude da tua mente. No entanto, embora tenhas alcançado tudo isto, Ainda te apegas aos teus sonhos, Que são a pura confusão da vida quotidiana. Não percebeste que nos sutras Buda disse que sonhos, fantasmas, alucinações e miragens são o mesmo? Como estudioso, não percebeste isso?

Depois, prosseguiu com a interpretação do significado do sonho de Gampopa.

Milarepa disse: "Todos estes acontecimentos dentro de ti são revelações ou marcas de que, no futuro, serás um detentor da linhagem. Não esqueças o simbolismo e as instruções que te dei sobre a meditação, e tenta reconciliar a verdade e a falsidade numa focagem unidirecional. No momento em que perceberes que a verdade e a falsidade são uma só, desenvolverás uma devoção última e completa por mim, e desenvolverás a realização última da natureza da mente. Libertar-te-ás desta vida, do nascimento e da morte.

É perigoso pensar num sonho como um símbolo ou marca particular. Existe o perigo de se ser possuído por Mara. Não sigas as superstições criadas mentalmente por mais ninguém. Elas causarão dúvida, de modo que não serás

capaz de manter o estado desperto da mente. Não interpretes a fraqueza dos teus amigos da direita e da esquerda, e não cries demasiados pensamentos. Não tentes mudar-te a ti próprio. Será perigoso se tentares interpretar os pensamentos das outras pessoas: uma vez que não conheces o seu estado de mente e não és capaz de sentir o seu estado interior, seria uma ação inábil.

Os sonhos ocorrerão como a luz do dia, e a luz do dia ocorrerá como sonho, quando fores capaz de superar ideias preconcebidas ou memórias. Como resultado de más ações e ações virtuosas, serás circulado nos reinos do *samsara* e viverás experiências alegres e dolorosas. Para te libertares de tudo isto, tens de aprender a ver a unidade do *yoga* do sonho e do *yoga* ilusório. Isto levar-te-á ao estado *sambhogakaya*. O aspeto *sambhogakaya* é o desenvolvimento de energia, e podes aprender a usar esta energia, que se baseia na sabedoria e na compaixão. Quando tiveres conseguido usar esta energia, atingirás o estado *sambhogakaya* completamente".

Yoga do Sonho

O *yoga* da ilusão é um dos seis *yogas* de Naropa, mas primeiro tem de se estudar o *yoga* do sonho. No *yoga* do sonho, o que se vê no estado de sonho é o mesmo que a luz do dia, e a vida quotidiana parece ser o mesmo que o estado de sonho. No *yoga* do sonho, aprendes a multiplicar-te, e ocorrem algumas visões particularmente aterrorizantes ou assustadoras no sonho; sabes que é um sonho, mas não te acordas completamente.

Por outras palavras, deve-se desenvolver uma forma equilibrada de lidar com a confusão e não tentar sair dela. Sempre que ocorrerem visões temerosas ou assustadoras na mente no estado de sonho, em vez de fugir, tenta torná-las cada vez mais aterrorizantes e mais gigantescas, o máximo possível. Ao tentar ampliar toda a cena o máximo possível, ela torna-se muito divertida e engraçada demais para se ter medo, porque são terrivelmente assustadoras, extremamente horríveis. Assim, esse tipo de horror é transformado em forma ilusória, que é o início do *yoga* do sonho.

Yoga Ilusório

A partir da vida de sonho, desenvolve-se a prática do *yoga* ilusório. Tendo aprendido a brincar com a recriação da intensidade das emoções no estado de sonho, poder-se-ia então usar esta realização na vida real da mesma forma. Este é o corpo ilusório, ou *yoga* ilusório, que é a fonte da obtenção do estado de buda *sambhogakaya* *3. Diz-se que os ensinamentos tântricos se baseiam no estudo do *sambhogakaya*, e diz-se que os ensinamentos sutra do *hinayana* se baseiam no estudo ou realização do *nirmanakaya*, ou o buda na terra.

A Unidade dos Seres Sencientes Confusos e dos Budas Iluminados

Milarepa prosseguiu falando sobre o próximo *yoga* em termos de realizar o estado de *bardo*, que está ligado à transferência de consciência *4. Ele disse que, na unidade do estado de mente de cada um — a realização real da qualidade natural da mente — os seres sencientes confusos e os budas iluminados são um só. Falámos sobre isto antes como a qualidade do encontro entre mãe e filho. Neste caso, a mãe refere-se ao absoluto, e o filho refere-se ao estado de confusão antes de se atingir a realização, ou a visão samsárica. Embora o filho possa ter um vislumbre da realização, *nirvana* ou despertar, o filho não manifesta realmente uma realização definitiva. Mas a ideia aqui é que mãe e filho são um só; não há distinção entre os dois.

A Unidade dos Fenómenos Aparentes e da Mente

Milarepa disse também que, na realização no estado meditativo, a exibição colorida dos fenómenos aparentes e o inefável estado puro da mente são um só. Esta experiência está além das palavras. Não se pode descrever diretamente a experiência da meditação, e não se pode realmente explicar o princípio do espaço de forma minuciosa e completa em palavras: está além da descrição. Mas pode-se ver a unidade. Vê-se que esta expressão colorida dos fenómenos aparentes e a realização da mente são um só. Por outras palavras, a expressão colorida ou visão dos fenómenos aparentes não se torna uma fantasia externa. Deixa de ser um entretenimento, gozo ou fonte de fascínio externo e separado. Vemo-lo como impressionante e colorido, mas, ao mesmo tempo, sentimos que nos tornámos um com ele. Isto é como a abordagem ao medo de que falámos em relação ao *yoga* do sonho e ao corpo ilusório. Porque esta exibição é tão colorida, torna-se um estado de meditação. É tão colorida que está além do fascínio, da conceptualização ou da captura.

O aspeto colorido foi descrito nas escrituras como sendo como uma criança pequena levada a um templo. Um templo é ricamente pintado e há muitas coisas coloridas. Há estandartes de brocado coloridos, imagens gigantes, santuários impressionantes e há música a tocar. Essa criança fica completamente maravilhada e não sabe onde focar os seus olhos ou o seu fascínio. Fica tão completamente assoberbada que não consegue focar-se em nada em particular, pelo que se torna quase nada. A experiência do espaço é descrita como sendo como um mudo a saborear doces. Se te perguntarem o que estás a saborear, não podes dizer nada. Apenas saboreias; é tudo. A tua experiência torna-se completamente silenciosa e além das palavras.

Ao falar do corpo ilusório, Milarepa disse que a experiência de um sonho na noite passada e a perceção esta manhã de que ele não é verdadeiro são uma

só. Por outras palavras, o envolvimento na fantasia e o despertar dessa fantasia são igualmente irónicos; portanto, é ilusão. Esse é o *yoga* dos sonhos.

A Unidade dos Cinco Skandhas e das Cinco Sabedorias

Depois, Milarepa disse que o corpo imperfeito dos cinco agregados, ou *skandhas*, e o corpo purificado dos cinco budas da sabedoria são um só no estado de meditação *5. Isso é a transcendência da visualização na prática da meditação. Se não perceberes que as imagens coloridas dos diferentes budas do estado desperto, principalmente os cinco budas, são a transformação ou manifestação dos diferentes aspetos do teu estado de ser imperfeito, então não vale a pena tentar visualizar algo como puro e perfeito. A tua visualização tornar-se-ia uma criação puramente mental. Por isso, tem de se combinar a visualização e a ausência de forma.

A Unidade do Tantra Pai e do Tantra Mãe

A seguir, Milarepa disse que o tantra pai, nascido dos meios hábeis, e o tantra mãe, que vem da sabedoria, estão unidos no terceiro *abhisheka* *6. No terceiro *abhisheka*, usa-se a alegria física ou o prazer físico como uma metáfora ou analogia. Isto é chamado de sabedoria da demonstração: a alegria ou prazer físico no terceiro *abhisheka* demonstra o significado último do prazer supremo. Novamente, tal como com o medo e os outros assuntos de que temos estado a falar, quando as sensações, particularmente as sensações físicas corporais, se transformam na forma mais elevada de alegria, essa alegria torna-se uma experiência além das palavras.

Experiencia-se que o sentimento de alegria real, material e tangível está a ser transformado na alegria do espaço. Por outras palavras, é transmutado ou interpretado na forma de espaço, que contém uma alegria tremenda se formos capazes de transformar ou transmutar a qualidade fluida desta experiência. Essa é a união do tantra pai, que são os meios hábeis, e do tantra mãe, que é a realização da sabedoria.

Quando os meios hábeis e a sabedoria se unem, haverá uma alegria muito simples e fácil. Haverá um tipo de prazer ou alegria última muito preciso e simples. A razão pela qual não somos capazes de experienciar o êxtase último é porque não somos capazes de trazer esses dois aspetos para a unidade. Colocamos a nossa ênfase num ou noutro, por isso não somos capazes de ter uma visão panorâmica de todo o âmbito. Quando somos capazes de ver isso, e somos capazes de trazer os meios hábeis do princípio masculino e a visão da sabedoria do princípio feminino para a unidade, então a ação torna-se sentimento e o sentimento torna-se ação. Essa é a realização última.

A Unidade do Autodesenvolvimento e da Ação Compassiva

Milarepa disse então que o autodesenvolvimento, como a natureza imutável do *dharmakaya*, e a ação compassiva para com outros seres sencientes, como o incessante *rupakaya* *7, são um só na natureza do reino da mente. Desenvolver-se a si próprio ou experienciar o seu próprio estado de mente ou consciência baseia-se no trabalho consigo próprio. Simultaneamente, esse trabalho sobre si próprio desenvolve a energia de expressar a sua realização em diferentes aspetos, ou trabalhar para outros seres sencientes. E esses dois aspetos são um só no nível *nirmanakaya* do ser iluminado na terra. Esse é o *bardo* dos três *kayas*.

A Unidade do Corpo Físico e do Orgulho Vajra da Realização de Divindades

O corpo físico criado pelo nascimento e o orgulho *vajra* criado a partir da realização de divindades são um só no *bardo* da realização luminosa. Esse é o *bardo* último. Percebes que os objetos tangíveis no mundo são a manifestação de diferentes aspetos da divindade. Por exemplo, a solidez da terra ou o aspeto sólido da mente poderiam ser identificados com Buddha Sanggye Chenma (Buddha Lochana), e o princípio de fluidez na mente poderia ser identificado com uma divindade particular também.

Não precisas de usar nomes de divindades para isto, mas o mundo tem estes aspetos psicológicos, e toda a ideia de libertação, ou o desenvolvimento do estado de buda, é realmente sobre tentar transmutar ou transformar estes princípios psicológicos. Estás a transformar formas psicológicas neuróticas de perceber o mundo em perceber as mesmas qualidades de uma forma que transcende esses tipos de princípios psicológicos neuróticos. A solidez física ou mental poderia transformar-se na estabilidade da sabedoria da equanimidade; a qualidade de fluidez poderia desenvolver-se na sabedoria semelhante a um espelho de Buddha Mamaki; a qualidade ardente e consumidora do fogo poderia ser desenvolvida na sabedoria tudo-discriminante da família *padma* *8, e assim por diante. Por outras palavras, em vez de tentar olhar para detalhes técnicos categorizados, se alguém for capaz de ver a precisão das coisas como elas são sem lhe sobrepor a sua própria atitude, então essa precisão traz um estado desperto de mente. Há uma realização de união, de unidade. Há uma experiência real ou processo de degustação, que é bastante óbvio. E este parece ser o fim desta canção.

• *1 Um cordão de meditação é um cordão usado para ajudar um iogue a manter uma postura correta ao praticar meditação por um longo período de tempo.

• *2 Gampopa sonhou que estava num belo prado com um glorioso bodhisattva sentado no centro. Neste sonho, o próprio Gampopa estava vestido com um traje elaborado com chapéu especial, botas, xaile, e assim por diante.

*3 No tantra, o estado de buda é descrito em termos de três kayas, ou corpos, chamados trikaya. O dharmakaya (corpo do dharma) é a mente búdica, o despertar primordial. O sambhogakaya (corpo de gozo) é a energia búdica de compaixão e comunicação. O nirmanakaya (corpo de emanção) é a manifestação búdica no mundo da forma.

*4 A transferência de consciência (phowa) refere-se à prática de transferir a própria consciência para um reino puro no momento da morte.

*5 Um ponto-chave na prática vajrayana é a transformação dos constituintes do ego, chamados os cinco skandhas, ou "agregados", nas cinco divindades da sabedoria, ou cinco manifestações iluminadas. Não se pode separar a pureza do despertar da impureza do ego; eles são vistos como inseparáveis.

*6 Abhishekas são cerimónias nas quais os mestres tântricos iniciam os alunos em práticas vajrayana particulares. As cerimónias de abhisheka compreendem geralmente quatro empoderamentos sequenciais, conhecidos como os quatro abhishekas.

*7 Os três corpos da iluminação, ou trikaya, são por vezes divididos em duas partes: o dharmakaya, ou corpo sem forma, e o rupakaya, ou os dois corpos da forma: o sambhogakaya e o nirmanakaya.

*8 O ensinamento tântrico sobre a transformação da confusão em sabedoria é apresentado em termos de duas mandalas correspondentes: uma mandala de confusão-ego e uma mandala de energias despertadas, conhecida como as cinco famílias búdicas. Nestas duas mandalas, cada um dos cinco venenos principais ou emoções conflituosas tem uma sabedoria correspondente. Para mais sobre os ensinamentos das famílias búdicas, ver Chögyam Trungpa, "The Profound Treasury of the Ocean of Dharma", Vol. 3: "The Tantric Path of Indestructible Wakefulness" (Boston: Shambhala Publications, 2013).

A Conversão do Erudito Lotön

O monge erudito Lotön, que apareceu em "O Desafio dos Especialistas em Lógica" (capítulo 24), reaparece aqui, tendo contemplado o seu encontro anterior com Milarepa. Ele vira que o seu colega Darlo, apesar do seu estudo intelectual do Dharma, morrera cheio de raiva e ódio. Assim, Lotön, reconhecendo os limites da mera compreensão intelectual, implorou a Milarepa que o iniciasse nos verdadeiros ensinamentos. Milarepa deixou claro que, sem prática, o estudo do Dharma é inútil. Prosseguiu então ensinando-lhe seis instruções essenciais de prática e, ao praticá-las, Lotön alcançou a realização.

Lotön Gendün era um dos principais especialistas em lógica do mosteiro Kadampa, como descrito na história sobre o encontro de Milarepa com os lógicos. Era amigo de Darlo. É interessante que, no encontro entre Milarepa e os lógicos ou filósofos do mosteiro, Milarepa tenha obviamente causado uma impressão tremenda nas suas mentes. Ele apresentara uma quantidade de material para eles pensarem e trabalharem, e parece que finalmente Lotön chegou à conclusão de que gostaria de praticar realmente, em vez de apenas estudar no sentido filosófico.

Superar o Orgulho Espiritual

No período da vida de Milarepa durante o seu debate com os lógicos, ele parecia estar a passar pelo processo — o karmayoga, ou "yoga da atividade" — de desenvolver as ações espontâneas do estado desperto da mente. No entanto, como já mencionámos, antes que isto pudesse prosseguir completa e minuciosamente, havia muitos obstáculos e dúvidas para lidar. No caso de Milarepa, tais dúvidas surgiram no processo de subjugar o seu próprio orgulho e inveja. No processo de subjugar o orgulho e a inveja na própria mente de um iogue, surgem representações externas desse orgulho e inveja que servem para ampliar o próprio orgulho e inveja interiores do iogue. E, para Milarepa, este processo parece ter continuado por algum tempo.

Primeiro, Milarepa encontrou Lotön e os lógicos e, gradualmente, a dúvida do seu discípulo do coração, Rechungpa, também se tornou parte da sua superação do orgulho e da inveja. Mas a resposta de Milarepa foi a não-ação. Foi muito a prática da não-violência, ou o princípio de ahimsa. Se Milarepa era atacado, não reagia; apenas prosseguia com a situação de forma adequada e plena. Devido a isto, as forças desequilibradas, tanto externas como internas, foram subjugadas através de meios muito hábeis. No caso de Rechungpa, esta subjugação do orgulho transformou-se em domínio completo. Foi como o Buda, após atingir a iluminação, quando Brahma e Indra vieram e lhe pediram que ensinasse o seu Dharma. Da mesma forma, outros tipos de

princípios do ego vieram até Milarepa e pediram para comunicar e libertarem-se.

Gampopa, por exemplo, fora um grande erudito e era geralmente bastante inadequado para ser um seguidor de Milarepa, porque era muito refinado. Tinha sido treinado no mosteiro e tinha todo o tipo de bloqueios filosóficos e intelectuais, por assim dizer, na sua mente. Além disso, tinha uma certa dose de orgulho devido ao seu sucesso em renunciar ao mundo, entrar no mosteiro e praticar o Dharma. Gampopa descreveu a Milarepa como tinha feito certas práticas de meditação, tais e tais sadhanas, mandalas e assim por diante. E, tanto antes como imediatamente após o caso de Gampopa, outro monge erudito, Lotön Gendün, veio e também recebeu instruções de Milarepa. Assim, sucessivamente, todas estas fortalezas do orgulho começaram a submeter-se. Houve, portanto, um fluxo muito bonito, se olharmos para todo o padrão da vida de Milarepa: do início, ao meio e, finalmente, ao desenvolvimento das ações hábeis de um estado desperto de ser.

Geralmente, o simbolismo da igreja estabelecida e dos monges, seja no simbolismo dos sonhos ou no simbolismo geral, representa o orgulho ou, para usar um termo mais forte, o orgulho espiritual. Este tipo de pretensão torna-se cada vez mais forte. Se fosse apenas um crescimento no corpo, seria muito mais simples de operar, mas uma vez que se torna um forte crescimento espiritual, uma atitude rígida e rápida, torna-se fatal. O orgulho espiritual desempenha um papel de grande importância. É como se tivéssemos aprendido a defender-nos a meio caminho, mas não tivéssemos alcançado completamente a forma última de nos defendermos. Assim, o processo de defesa torna-se endurecido, fixo. Por outras palavras, não é de todo um progresso espiritual.

A renúncia às preocupações mundanas é como lidar com as ondas intermináveis e o fluxo de um rio. Estamos a lidar com o fluxo ou acumulação de desejo e possessividade, amor, ódio e assim por diante. Mas lidar com a espiritualidade é como lidar, não apenas com um riacho, mas com uma cascata. Trabalha-se para suavizar estas ondas, tentando encontrar outra forma de lidar com este fluxo da vida. Tenta-se encontrar outra forma mais rápida e avançada de lidar com ele, para que a água flua mais célere, muito mais depressa e com grande força. Mas o orgulho espiritual é como uma cascata congelada. Tem a forma e a imagem de uma cascata, mas, basicamente, é o oposto. Está congelada e estática, o que é muito perigoso.

Diz-se nas escrituras que, com o orgulho espiritual — que é um uso indevido do Dharma ou do conhecimento espiritual — o remédio torna-se um veneno mortal. O orgulho espiritual só pode derivar de uma familiaridade

excessiva com palavras e conceitos. Não pode haver orgulho espiritual se os conceitos e ideias preconcebidas de alguém se tornarem um sentimento sobre o assunto, o que inspira automaticamente a meditação e a sabedoria. Mas com o orgulho espiritual há uma barreira rígida, de modo que não se consegue traduzir estas ideias em termos de sentimento, em termos de experiência real, em termos de provar e mastigar.

É como engolir comida sem mastigar, o que pode causar mal-estar estomacal e tornar-se venenoso. Há demasiada familiaridade com as palavras e conceitos. Pode-se estudar livros e ler e aprender tudo teoricamente, do princípio ao fim, até à obtenção da iluminação, e, teoricamente, saber-se-ia tudo. Ter-se-ia uma teoria preconcebida de como isso seria feito. Quando isso acontece, não há o sentido de lidar com as emoções ou o sentimento do Dharma. É assim que, com o orgulho espiritual, o antídoto se torna veneno.

Em relação ao orgulho de Rechungpa, Milarepa sentiu fortemente que este se baseava na negatividade e na falsidade. Da mesma forma, outra pessoa que conheceu Milarepa disse que não tinha presentes suficientes para oferecer para receber o ensinamento, mas estava a mentir, pois tinha ouro no bolso. Nesse caso, era uma mentira muito insignificante, simples e inocente, por assim dizer. Mas o orgulho espiritual e a falsidade são muito perigosos e aterradores.

Recordar a Impermanência

No caso de Lotön Gendün, as primeiras palavras que Milarepa cantou na sua canção foram: "Deves perceber a impermanência da vida. Deves perceber que não conhecer a impermanência é um grande obstáculo para aprender o Dharma". Poder-se-ia dizer que a impermanência é o primeiro passo. Assim, obviamente, poder-se-ia argumentar que, uma vez que Gendün era um erudito instruído e que começara pelo princípio na aprendizagem do Dharma, ele deveria ter passado por tudo isto — mas não passou. Mais uma vez, devido ao orgulho espiritual ou ao ego espiritual, ele apenas passara por um tipo temporário de impermanência, em termos do estudo da vida mundana e assim por diante, mas não vira realmente o significado espiritual último da impermanência. É como a analogia do elefante cujo corpo conseguiu sair do celeiro, mas cuja cauda ficou presa. O que Milarepa estava a tentar trazer para fora era a cauda do elefante.

Fundamentalmente, Lotön tinha-se refugiado no sentido literal comum, na sua disciplina e no seu mosteiro. Como monge, levava o estilo de vida monástico, mas não pensara em coisas como a morte ou a impermanência. Portanto, no início da canção, Milarepa disse: "Lord Buddha, o senhor de

todos os seres humanos, ensinou o Dharma para superar as oito preocupações mundanas".

Aqui, as oito preocupações mundanas são referidas como orgulho espiritual. Milarepa disse que, atualmente, aqueles que se acreditam monges instruídos caíram na armadilha das oito preocupações mundanas, mas a razão pela qual o Lord Buddha ensinou a prática da disciplina foi para renunciar às atividades do mundo.

O significado e o ponto fundamental do voto monástico, ou o voto pratimoksha, são simplificar todos os objetivos e todas as ações. Não é apenas ascetismo, no sentido de trazer dor a si próprio, nem é colocar-se numa posição superior às outras pessoas. Trata-se de simplificar a sua vida e renunciar a compromissos mais do que necessários. Além disso, diz-se em certos sutras, particularmente no Mahayana-sutra-alankara, que os monásticos devem até simplificar-se do seu apego ao Buda, o Desperto, pois isso também é considerado um aspeto da complicação da ação, de objetivos e meios.

Portanto, os monásticos estão a renunciar ou a simplificar, em vez de desistirem das coisas porque consideram tais ações erradas, terrivelmente sujas e impuras. Não é que tenhamos de olhar para elas como algo em que nunca nos envolveríamos. A renúncia não tem nada a ver com o desenvolvimento da fidalguia, mas sim com o desenvolvimento da simplicidade, o que a traz de volta à nossa mente.

O desenvolvimento da simplicidade é o significado básico de renunciar ao mundo, ou renúncia. Portanto, precisamente, Milarepa disse: "Atualmente, os monges que guardam as regras descobrem que as suas ações se tornaram demasiado complicadas". As suas atividades tornaram-se demasiado complicadas por causa do envolvimento destes monges na política, no sentido de tentarem manter o mosteiro vivo e manter ligações políticas com outros mosteiros.

Havia também complicações em saber como tratar os patronos, dependendo de quanto ofereceram em géneros ou em dinheiro, sendo os que ofereciam mais considerados patronos mais elevados e os que ofereciam menos considerados patronos menores, e assim por diante. Estes tipos de atividades tornam-se cada vez mais complicados na vida de um mosteiro. Em vez de simplificarem, as atividades aumentam cada vez mais.

Milarepa prosseguiu dizendo que, originalmente, o comportamento e o traje do rishi, ou "sábio", destinavam-se a cortar a ligação com os parentes mundanos. A palavra sânscrita rishi foi traduzida para o tibetano como trangsong, que significa "retidão" ou "direteza". Por outras palavras, trangsong significa precisão e direkteza sem quaisquer outras complicações.

Significa superar as camadas e camadas de personalidade e qualquer tipo de ideias políticas, quer de inclinação espiritual, quer de inclinação mundana. Trangsong significa ser verdadeiro, reto, preciso e afiado.

Milarepa disse a Lotön que os trajes dos trangsongs tinham começado a tornar-se demasiado um espetáculo para as pessoas. Disse que os rishis e os monásticos estavam puramente a vestir-se com figurinos para impressionar os outros de que eram dignos de uma atitude particular.

Milarepa disse que, no geral, tudo isto parecia ser culpa de não se lembrarem da impermanência da vida. Quaisquer práticas de Dharma que façam tornar-se-ão todas falsas se não se lembrarem da impermanência. As vossas ações tornar-se-ão falsas, porque começaram com um espetáculo ou um ato, quer tenham realmente vestido um figurino, quer tenham agido como se estivessem mascarados, ou no vosso comportamento.

Uma vez que as vossas ações foram criadas por um estado de mente particular e esse estado de mente está fadado a mudar, e uma vez que não se pode enganar o tempo — que é Yama, o Senhor da Morte — um dia essas ações acabarão por se desgastar. Haverá um momento em que a verdade da questão será revelada. Esquecer-se-ão de agir de uma determinada forma, porque essa ação foi inspirada pela pretensão de tentarem selar-se a vós próprios, selar o vosso ego, que é algo muito temporário.

É muito infantil se sentirem que podem escondê-lo e esperar que os outros não o vejam mais. É como a analogia do tolo que tentou roubar um sino. Enquanto o tolo agarrava o sino, tentava tapar os ouvidos, um e outro, e continuava a dizer: "Eu não o ouço, eu não o ouço". Mas o sino continuava a tocar. É esse mesmo tipo de meio ceder e meio tentar ocultar. E tudo isto é culpa de não recordar a impermanência da vida; é o resultado de não ver que a falsidade não dura, de não ver que, uma vez que se tenta encenar um ato, ele não dura.

Lotön Gendün disse então: "Senti-me muito culpado por tudo isto e gostaria realmente de receber alguns ensinamentos sobre a impermanência".

Em resposta, Milarepa cantou esta canção:

A disciplina de pratimoksha é o pilar do Dharma.
É o pilar do vasto edifício da doutrina de Buda,
Deve-se tentar erguê-lo a direito para o alto.

A aprendizagem e o estudo
São como limpar a joia do ensinamento.
Deve-se manter afastado da mancha dos pensamentos negativos.

Na prática tríplice da disciplina,
A primeira é o caminho estreito e preciso do hinayana,
A segunda é a prática compassiva, ampla e acolhedora de um
bodhisattva,
A terceira é a disciplina vajrayana profunda e abrangente.

O hinayana é frequentemente referido como um modo de vida externo: estamos a renunciar fisicamente, a simplificar fisicamente, o que é um gesto necessário. A ação do bodhisattva vai um passo mais fundo ou mais alto; entra no estado de mente e no estudo da mente. Aqui, em vez de renunciar a tudo no sentido de se fechar e focar em si próprio, estamos a lidar com outras pessoas. Estamos a aprender a reagir, a realizar e a compreender a ação compassiva da comunicação.

Creio ter mencionado várias vezes que o verdadeiro significado da compaixão é uma atitude positiva. Com a vossa vibração, por assim dizer, estais a criar as situações certas para as outras pessoas trabalharem. Esse é o significado último de karuna ou, em tibetano, nyingje, "coração nobre". Assim, a forma última de comunicar, os meios hábeis de comunicação, estão ligados à mente e à atitude mental, por oposição às situações físicas externas.

A disciplina vajrayana de samaya, ou "disciplina iógica" ou "compromisso", baseia-se num nível muito mais profundo. Trata-se do processo não apenas de comunicação isolada, mas de comunicação baseada numa visão panorâmica e abrangente. Baseia-se não apenas em ver uma situação ou duas situações, mas em realizar cada situação. As situações precedem-vos automaticamente, continuamente, por isso estais a tentar aprender a nadar com a corrente, com a força ou energia. Esta abordagem necessita de menos esforço consciente e direcionado, pelo que a disciplina vajrayana transcende até a prática do bodhisattva das seis paramitas.

Milarepa disse que as três disciplinas (disciplina, meditação e conhecimento) são companheiras para o ensino do Dharma, por isso não se deve incitar estes amigos a tornarem-se inimigos. Disse que o conhecimento filosófico e a evidência das escrituras são os destruidores da ignorância, e que se deve usá-los ao tentar conduzir as pessoas não iluminadas para o mahayana.

A Canção de Milarepa sobre as Seis Paramitas

Milarepa cantou então uma canção sobre as seis paramitas, que é muito bela e maravilhosa. Tem a qualidade de ser muito pessoal, no sentido de que ele próprio a experienciou, em vez de a ter aprendido nos livros. Gostaria que

podésseis ler a versão tibetana, que é realmente bela. Não é apenas erudita, mas algo muito mais profundo no coração. Há algo de realmente belo nesta canção, assim como em muitas outras canções, é claro.

Mérito Relativo e as Primeiras Quatro Paramitas

GENEROSIDADE, OU DANA PARAMITA

Milarepa disse que todos os ensinamentos do Dharma, todos os significados do Dharma, estão completos nas seis paramitas. Em termos de generosidade, ou dana paramita, ele diz que a prática da generosidade é o caminho majestoso. É muito majestoso quando dás tudo o que tens. Ao fazê-lo, alcanças o reino do estado mais elevado de riqueza. Portanto, a perfeição da generosidade é majestosa. Ninguém tem de te pedir para dares, mas tu dás automaticamente.

Em termos do encontro inicial de guru e discípulo, a dana paramita pode ser considerada como a entrega do teu ego, ou rendição. É a entrega do teu orgulho e ideias preconcebidas, bem como da tua riqueza material. A dana paramita inclui a oferta do presente do Dharma, tentando partilhar o teu conhecimento do Dharma com outras pessoas. Não esperas necessariamente que alguém te peça e então tu dás; mas, porque eles precisam, tu dás com, naturalmente, o olho da sabedoria. A dana paramita é muito majestosa e digna. Não fazes figura de tolo ao dar. Se alguém não quer receber, então não dás, mas se alguém realmente precisa de receber, tu dás. Essa é a ação hábil, que é necessária na prática da dana paramita. E à medida que te tornas mais generoso, a tua atitude de acolhimento é a generosidade básica. Quando tens esta vibração acolhedora criada em teu redor, é muito majestoso.

DISCIPLINA, OU SHILA PARAMITA

Milarepa falou a seguir da ação transcendental da disciplina, ou shila paramita, em termos dos passos gerais para entrar na doutrina do Buda. A disciplina é necessária — é desesperadamente necessária — para subir o caminho da iluminação.

De acordo com a forma de Milarepa a ver, a disciplina é um processo de simplificação: é a simplificação da vida. Aqui, simplicidade significa estar psicologicamente no estado mental correto de simplicidade, em vez de apenas tentar dar as coisas. Poder-se-ia ir ao extremo de tentar desistir disto e daquilo. Por exemplo, poderias desistir de rapar as axilas, mas então o teu odor corporal voltaria, por isso terias de continuar a lavar-te, o que traria outra complicação. Poderias desistir de usar diferentes tipos de roupas, mas, novamente, mesmo que tivesses apenas um traje, às vezes seria necessário

lavá-lo. Portanto, pode-se desistir de muitas coisas, mas no processo de desistir, podem surgir muitos outros problemas.

A simplicidade do processo de desistência da disciplina baseia-se em simplificar psicologicamente. Estás a simplificar este estado de mente tremendamente faminto, a simplificar esta exigência forte e vigorosa e o desejo profundamente faminto de ter algum tipo de atenção. Gostarias profundamente de ter compromissos, sem perceber que então apenas agirias de forma muito cega. A paixão básica ou o desejo do ego altamente tenso é desprovido de paciência.

É desprovido de um sentimento geral pelas situações. Depois de trabalhares sobre ti próprio num estado tão complicado, ignorarias completamente a simplicidade exterior. Estes tipos de complicações psicológicas precisam de disciplina. Shila significa moralidade bem como disciplina, mas precisas de tempo para simplificar e desenvolver a moralidade, o que também traz outros tipos de problemas à vida.

PACIÊNCIA, OU KSHANTI PARAMITA

Milarepa falou então sobre a paciência. Disse que a paciência é a doutrina dos rishis, os que são retos. Disse que aqueles que seguem o ensinamento de Buda devem usar vestuário que é difícil de carregar e difícil de vestir: o casaco de pele de carneiro da paciência. Um casaco de pele de carneiro é algo pesado para vestir e pesado para carregar, mas deve-se usar um para se proteger do frio exterior. Por outras palavras, pode ser um incómodo tentar ser paciente o tempo todo, mas é necessário tentar aprender esta qualidade de paciência.

A paciência é um processo de cedência, mais do que de supressão. O gesto externo será a paciência, mas o gesto interno do ego será um processo de cedência, um processo de deixar ir, no qual se mantém menos tensão no interior. Sempre que uma situação chega até ti de uma forma muito tensa e provocadora, deves aprender a ceder e a abrir-te. Pelo processo de abertura, haverá menos sensibilidade centralizada para o ataque e menos para irritar. Portanto, a paciência é um processo de cedência: é a tua aceitação em vestir o tradicional casaco de pele de carneiro.

ENERGIA, OU VIRYA PARAMITA

Milarepa falou da energia, ou *virya*, como o atalho para a libertação. Se fores desprovido de energia, não há esperança de acelerar, ao passo que aqueles que possuem o cavalo da energia podem atingir a libertação muito rapidamente. A energia é uma combinação de meios hábeis e paciência. É ser

resiliente ou trabalhador. Por outras palavras, não és derrotado por nenhuma situação, mas continuas continuamente.

E não ficas desanimado se as situações esperadas correrem mal, o que poderia ser um choque, porque existe um processo contínuo de desenvolvimento de energia a todo o tempo. Por outras palavras, quando vês que uma situação não coincide com o que esperavas, usas isso como parte da jornada. Em vez de esperares que tais obstáculos devam ser removidos, vês-os como parte do caminho. Tens a atitude de aproveitar o "estrume" da experiência.

Mérito Absoluto, ou Punya Absoluto, e as Duas Paramitas Restantes

Estas primeiras quatro *paramitas*, ou práticas transcendentais, criam mérito "relativo", ou *punya* relativo. Estão ligadas à prática relativa de lidar com a vida quotidiana, com gestos externos e situações físicas. Estas primeiras quatro *paramitas* são muito importantes, pois abrem o caminho para todas as restantes.

O *punya* absoluto, ou mérito absoluto, baseia-se mais no trabalho interno. Baseia-se no trabalho com a mente.

MEDITAÇÃO, OU DHYANA PARAMITA

A quinta *paramita* é a meditação, ou prática de *dhyana*, que Milarepa diz estar na fronteira do mérito absoluto e relativo; isto é, está na fronteira da mente e da matéria. A meditação é como colocar um guarda na fronteira. Estás a tentar ver a relação entre a matéria e a mente, a situação externa e o teu estado de ser.

SABEDORIA, OU PRAJNA PARAMITA

A prática da sabedoria, ou *prajna*, é o significado último da obtenção da iluminação. É um suprimento inesgotável de ações hábeis. Esta é a riqueza mais profunda, que transcenderá o teu sofrimento de todos os envolvimentos da vida. É a riqueza preciosa do mérito último. A sabedoria é ver precisamente quando uma ação hábil deve entrar em jogo. Estás a criar o vasto solo da possibilidade. Estás a criar espaço, para que possas trabalhar continuamente.

Não sentes que a tua inspiração e ações hábeis desaparecem no final da tua prática ou que não tens mais formas hábeis de lidar com as situações. Porque existe essa visão panorâmica básica e fundamental da sabedoria, ou *prajna*, esse olho que vê com precisão, algo assim não ocorreria.

Como Praticar a Meditação

A canção seguinte de Milarepa é muito bela na forma como ele fala de praticar a meditação. Ele disse que os fenómenos externos devem ser considerados como a atividade do *dharmakaya*. Disse que o nível de energia *sambhogakaya* deve ser considerado como o conteúdo do *dharmakaya*, porque o *dharmakaya*, ou espaço abrangente, contém este fluxo de energia ao mesmo tempo. Portanto, debes perceber os padrões de pensamento ou os fenómenos externos como o fluxo de energia do *dharmakaya*. Não precisas de encontrar outra visão.

Ao olhares para a tua própria mente, poderias perceber como repousar o teu estado desperto de mente sem mudar, sem te apegares, sem tentares suprimir e sem tentares concentrar-te. A tua mente deve repousar como uma criança pequena. Uma criança pequena não tem pensamentos violentos e ativos, porque uma criança é bastante simples e direta, e completamente espontânea nas suas ações. Deve-se desenvolver essa qualidade infantil e atitude mental de desapego, de uma forma muito simples.

Milarepa disse que se deve repousar a mente ou libertar a mente na meditação. Deves ser como um oceano sem ondas, claro como uma lâmpada, indiferente como um cadáver, imóvel como uma montanha. Estas analogias particulares são muito usadas nas escrituras. A ideia da meditação é que não se tem de tentar meditar deliberadamente: a forma de meditar é aprender a aceitar a existência do estado meditativo que já lá está. Se estivermos dispostos apenas a reconhecer essa quietude, que é automaticamente precisa e clara, então não temos de tentar mudar.

Milarepa disse que a experiência da meditação é como o sol a dissipar a escuridão. Não se tem de procurar uma forma de suprimir os pensamentos, mas sim de uma reação natural. Isto é, sempre que há um lampejo súbito e preciso de realização, ou um vislumbre da mente em repouso do "agora", os pensamentos desaparecem automaticamente. Eles são sem substância, como um sonho, ou como o reflexo da lua na água. Não podes agarrar a lua refletida na água, nem podes apanhá-la. É sem solidez, como um arco-íris, e sem uma direção única, como o espaço. Milarepa prosseguiu dizendo que se deve perceber como lidar com as próprias experiências, usando as analogias das ondas e das nuvens.

Em termos dos pensamentos rastejantes ou da subcorrente de pensamentos discursivos que surgem no estado meditativo, Milarepa disse que se tem de perceber ou reconhecer esta atividade. Ele usou a analogia de um ladrão a entrar numa casa deserta. Numa casa deserta não há nada a perder. Um ladrão pode entrar numa casa assim, mas não tendo encontrado nada, vai-

se embora automaticamente. Da mesma forma, quando não há apego ou avaliação envolvidos com os pensamentos ou com a mente, não há nada a perder. Milarepa também usou a analogia de um pombo que sai de um navio tentando encontrar o fim do céu e que, ao não encontrar nada, regressa.

Ações Meditativas

Milarepa falou então sobre as ações.*

O Leão A primeira ação da meditação é como a de um leão digno. O estado de mente é muito preciso e claro. Estás precisamente consciente das situações. Não só estás consciente, como estás a reconhecer a abertura, vastidão e agudeza do teu estado meditativo.

O Lótus A segunda ação da meditação é como um lótus a florescer na lama. É uma qualidade desapaixonada. Tendo sido reconhecida a presença do estado meditativo do momento, então esse momento não precisa de qualquer apego ou possessividade. Não tens de tentar agarrar nada. Um lótus floresce da lama, mas a lama não afeta a sua pureza. Da mesma forma, a clareza e a agudeza da experiência meditativa podem surgir das raízes da negatividade psicológica.

O Elefante Louco A terceira ação meditativa é como um elefante louco. Tendo visto esse desapaixonamento puro e limpo, deve-se ter confiança. Diz-se que isto é como um elefante louco que nunca se opõe a nada, mas apenas caminha. A tradução de Garma C. C. Chang diz "elefante bêbedo", mas creio que há uma diferença entre um elefante louco e um elefante bêbedo. Um elefante bêbedo apenas balança e é bastante perigoso e pesado, mas um elefante louco é selvagem e preciso. Ele investe contra os objetos onde quer que os veja com uma tremenda força de energia e confiança. É uma confiança sem interpretar e sem perguntar: "Tenho confiança ou não?". Tal confiança apenas avança como esse elefante louco.

A Bola de Cristal A quarta e última ação meditativa é como uma bola de cristal. A atividade da mente, uma vez alcançado este estado, é como olhar para uma bola de cristal: as situações refletem-se nela, mas não tens de reagir a elas. Como na analogia da lua refletida em cem taças de água, tudo se reflete na bola de cristal e cada situação é vista de forma precisa e clara, para que saibas como responder a ela.

Estas quatro analogias são muito belas. A primeira é como um leão orgulhoso: é o reconhecimento da experiência. A segunda é como um lótus sem sujidade: não tentas agarrar-te a ela. A terceira é como um elefante louco: tens confiança total. E a quarta é como uma bola de cristal, que reflete tudo:

não tens de desenvolver ações discriminatórias, mas todas as ações tornam-se espontâneas.

Os Quatro Kayas

Milarepa prossegue dizendo que, tendo passado por estes quatro, perceber-se-ia o estado de não-pensamento como *dharmakaya*. Esse estado de não-pensamento contém qualidades de alegria, leveza e vasto espaço. Isto é, sempre que há um sentimento de espaço, isso também inspira alegria. Nada se interpõe no caminho da expansão da energia de cada um, pelo que se sente que a extensão da energia é bastante livre e fácil. Começamos a ter consciência da dança que estamos a realizar no espaço, que é uma dança de alegria e facilidade.

O *sambhogakaya* é um sentimento saudável, uma atitude saudável e, dessa saúde e alegria exuberante do *sambhogakaya*, surge então a qualidade aguda ou luminosa do *nirmanakaya*. Não se está apenas a habitar nessa vivacidade, mas coloca-se essa qualidade em ação.

O quarto *kaya* é o *svabhavikakaya*. *Svabhava* significa a "qualidade última em si" ou "essência". O *svabhavikakaya* é o reconhecimento de toda esta existência. É ver as qualidades de todos estes *kayas* em vez de ficar fascinado por eles.

• O caminho da meditação é frequentemente descrito em termos de visão, prática, ação e resultado. Ter a visão correta é essencial, tal como a prática da meditação. As ações meditativas apontam para as qualidades da mente desenvolvidas pela prática meditativa. Com base nisso, podem-se desenvolver as qualidades da mente que levam à transformação, ou resultados.

31

A Canção de Beber Cerveja

Esta canção tem duas partes. A primeira parte é sobre o encontro de Milarepa e Rechungpa com uma horda de demónios. Descreve como Milarepa e Rechungpa habitavam numa caverna na Montanha de Neve Lachi quando um bando aterrorizante e ameaçador de demónios chegou e começou a atacá-los com armas de todos os tipos.

Rechungpa ficou aterrorizado e escondeu-se atrás da caverna, absorto em *samadhi*. No entanto, Milarepa não se intimidou. Acolheu os demónios e ofereceu-lhes o seu próprio corpo para comerem. À medida que continuavam o ataque, Milarepa chocou os demónios primeiro transformando-se em água e depois mostrando-lhes o seu corpo nu. Por compaixão, instruiu-os no Dharma e todos foram convertidos.

A segunda parte desta canção ocorre depois de os demónios terem partido e de alguns discípulos terem chegado para receber ensinamentos. É apresentada em termos de uma metáfora de ensino alargada baseada no processo de fabrico de cerveja, ou *chang*. Esta história começa com Milarepa transportando-se magicamente para o pico de uma montanha e pedindo aos seus discípulos que se juntem a ele lá e lhe sirvam um pouco de cerveja.

Encontrar Demónios

Esta história de Milarepa tem continuidade com as suas canções e ensinamentos anteriores sobre a impermanência, mas, neste caso, a apresentação de Milarepa sobre o ensinamento da impermanência tornava-se muito mais selvagem e audaz. Para Milarepa, os fantasmas que apareciam na sua caverna não eram considerados tentações, mas puramente outras formas de solicitarem os seus ensinamentos. Portanto, para Milarepa, tais condições não eram um problema. Não desempenhavam um papel importante, exceto na experiência de Rechungpa. Rechungpa, claro, escondeu-se atrás da caverna de Milarepa, porque ainda tinha um longo caminho a percorrer no que tocava ao seu seguimento de Milarepa.

A oferta por parte de Milarepa do seu corpo, sangue e carne aos fantasmas negativos foi um exemplo do tipo de prática *kusulu* negra de que falámos anteriormente em relação à sílaba PHAT. Nesta prática, usa-se o mantra PHAT como uma forma abrupta de desistir de tudo, de todas as preocupações do ego.

Subjugar a Montanha do Ego

A meditação da água de Milarepa — quando se transformou em água — estava ligada ao Buda Mamaki, que se manifesta como água, ou a qualidade fluida da meditação. A meditação da água é uma forma de entrar nos diferentes elementos. Nesta forma de meditação, no estado meditativo, vê-se e experiencia-se as qualidades dos elementos como divindades particulares ou aspetos da mente.

Depois da água, a imagem seguinte que surge, de forma muito interessante, é a de uma montanha. Neste caso, a água representa as emoções e a montanha representa o ego. É a montanha do ego, a qualidade sólida e

substancial ligada à terra. Assim, nesta canção, a qualidade do ego ligada à terra também foi subjugada.

Quando Milarepa subiu esta montanha e se sentou nela, não só ela foi subjugada, como Milarepa bebeu cerveja no topo dela. Milarepa começara a desenvolver uma prática altamente acrobática. Não só tinha escalado a montanha do ego, como tinha aprendido a dançar com ela também. Esta é uma demonstração extremamente bela do processo de escalar a montanha do ego, bem como de dançar sobre o ego. No nosso caso, esse poderia ser um jogo muito perigoso de jogar. O ego é um estado de ser muito traiçoeiro. Mas tendo já tido muitas experiências do ego, de si próprio, se subjugares essa montanha, por que não dançar nela? Normalmente, gostaríamos de fugir do ego, mas neste caso, Milarepa está a dançar e a beber *chang* sobre ele. Isso parece ser um princípio muito belo, muito comovente.

Milarepa canta uma pequena canção sobre isto:

Discípulos que gostariam de ver a vista da montanha, Reconheçam a luminosidade das suas mentes, E escalem a montanha do ego, Devem usar o gancho da austeridade ou disciplina, Para trazer os cem nós para a unidade.

Esse nó é uma analogia muito interessante. *Gyadu* é uma palavra tibetana que se refere ao nó chinês visto frequentemente em borlas, que creio ser chamado de "nó de marinheiro" na tradição ocidental. Este nó, que é um nó de eternidade dentro de um círculo, tem algo como quarenta e quatro nós entrelaçados. Portanto, a analogia aqui é de controlo, concentração, precisão, inspiração ou confiança. Em termos do gancho, se quiseses agarrar ou prender-te a algo, deves agarrar como um gancho. Em associação com o pensamento, um gancho súbito, penetrante e abrupto levar-te-á à focagem unidirecional. Este é o tipo de linguagem telegráfica usada nas canções de Milarepa.

Milarepa disse que, se fores capaz de alcançar isto, podes desfrutar da vista no topo da montanha. Podes ter a experiência de beber *chang* e podes convidar todos os discípulos afortunados, homens e mulheres, para a montanha para serem educados pelas vistas tremendas. Mas aqueles que não estão preparados para isso, deves excluí-los. Eles não são capazes de beber o *chang*. Na verdade, nem sequer podem beber bebidas diluídas. De acordo com Milarepa, seria demais para eles beberem até uma versão diluída, porque são incapazes de atingir o estado desperto da mente do reino celestial.

Ao ouvir esta canção, Rechungpa disse: "Serei capaz de atingir o estado desperto da mente e também sou capaz de beber esse *chang*, mas, por favor, fala-me sobre ele". E Milarepa respondeu: "Vou falar-te da tradição de Marpa de beber *chang*". E cantou esta canção de beber *chang*:

Aquele que realizou o significado mais íntimo da essência, Aquele que alcançou a continuidade na realização de *Tal*, Curvo-me perante Marpa, o Tradutor. A qualidade do meu pai é como o espaço ou o céu: brilhante e imaculada. A sua qualidade é como o sol e a lua: tudo pervadindo. É como um arbusto no pântano: não discriminando alto e baixo.*1 O rei dos Budas, Lord Marpa, permanece no topo da minha cabeça. Os chefes dos seis reinos do mundo, os seres humanos, No outono e na primavera, quando estão a cultivar e a semear sementes no campo, Celebram bebendo *chang*. Como iogues, como poderíamos apreciar tal bebida?"

[Milarepa procedeu respondendo a esta questão sob a forma de uma metáfora alargada sobre o fabrico de cerveja.]

Como Fabricar Cerveja

Para fazer cerveja ou *chang*, primeiro constróis um fogo. Para o fazer, tradicionalmente tens de recolher três pedras principais. Objetos sólidos como pedras são capazes de suportar o fogo ardente e ter um pote colocado sobre eles. Aconteça o que acontecer, não reagem a isso. As três pedras representam a solidez do corpo, da fala e da mente.

Em seguida, o caldeirão de *shunyata* é colocado sobre essa lareira e enchido com cevada pura e boa. Com consciência e compaixão, deitas água nele e acendes o fogo das cinco sabedorias. A cevada é completamente cozida de dentro para fora.

Depois, na planície plana do espaço abrangente da equanimidade, a cevada cozida é espalhada com um ato de êxtase e alegria. O fermento polvilhado sobre ela são os ensinamentos orais. Deixas fermentar, ou pões a "descansar", por assim dizer, com as quatro equanimidades. A primeira equanimidade é o amor bondoso: é desenvolver uma atitude positiva de amor para consigo e para com os outros.

A segunda equanimidade é a compaixão: é desenvolver uma atitude positiva de amor como uma radiação sem centro e não imposta a si próprio. A terceira equanimidade é a alegria: é um sentido de humor, grande alegria ou prazer. E a quarta equanimidade é a equanimidade: é ser não-discriminatório. Essas são as quatro etapas da equanimidade, também chamadas os quatro *brahmaviharas*, ou os quatro incomensuráveis.

Em seguida, os ingredientes são vertidos no caldeirão. No fabrico da cerveja, *lum* é um termo tibetano que se refere a uma qualidade particular que uma pessoa deve sentir para produzir cerveja a partir da cevada.*2

É uma sensibilidade para saber se a cevada está pronta para que lhe seja adicionada mais água. Aqui, *lum* refere-se a "muitos, mas unidade". Isto é, existem muitas variedades de experiência, mas, igualmente, são uma só, porque não são desprovidas de unidade. Assim, verter a acumulação de ingredientes no caldeirão é reunir ou reunir muitas experiências numa única experiência.

Tens então de usar um crivo para que a água da cevada possa ser escorrida e a cevada retirada. Isto é não discriminar entre meios hábeis e sabedoria, ou *upaya* e *prajna*.

Em seguida, adicionas a água das cinco sabedorias.

O pote onde essa água de cevada é vertida é a concessão de todos os desejos, e a cerveja que é produzida é a *amrita* descomplicada, ou a imortalidade. É a superação da morte dos pensamentos dualistas.

A natureza deste *chang*, ou bebida de cevada, acaba por ser o heruka completamente puro. É o heruka da família *vajra* da sabedoria semelhante ao espelho e o heruka da família buda da sabedoria do *dharmadhatu*, ou espaço abrangente. A sua cor avermelhada acaba por ser o *padma heruka*, o seu sabor torna-se o *vajra heruka*, o seu odor torna-se o heruka multicolorido e o seu toque torna-se o heruka dançante. Assim, Milarepa diz: "Com esta união de todos os herukas, eu, o iogue, bebo este *chang*".*3

Como Beber Cerveja

Quando bebes *chang* pela primeira vez — isto é o mais importante — ele desenvolve clareza e precisão. Assim, a primeira experiência de beber *chang* é clara e imaculada, como o *dharmakaya*. Em segundo lugar, experiências a conclusão total do buda *sambhogakaya*. E, em terceiro lugar, poderias desfrutar da multiplicidade de budas *nirmanakaya* sem cessar.

Iogues afortunados bebem tal *chang* continuamente, mas pessoas desafortunadas ou despreparadas não são capazes de o beber. Elas são *kalmé*, "sem sorte" ou "não afortunadas o suficiente". O termo tibetano *kalpa* significa "oportunidade", "possibilidade" ou "potencial", por isso *kalmé* significa que aqueles que não têm potencial são incapazes de beber esta cerveja. Pessoas afortunadas, ou preparadas, são aquelas que estão alertas e conscientes das suas ações, pessoas para as quais todos os processos foram desenvolvidos de uma forma consciente, como no *yoga* do sonho ou no sono consciente. No caso dos sonhos, elas são capazes de acordar no seu sonho porque querem acordar. Não querem perder o seu compromisso, por isso acordam automaticamente por instinto.

Outra forma de beber *chang* é transcender o seu sabor ou aroma e beber com o espaço abrangente. Fazes oferendas aos grandes gurus com a percepção da presença do guru. Uma versão secundária desta forma de beber *chang* é beber com a percepção da sacralidade desta bebida inebriante, oferecendo esta bebida à linhagem de deuses da mandala. A alta qualidade e a baixa qualidade do *siddha* de beber *chang* são experienciadas em unidade, uma experiência que poderia cumprir as próprias ações, bem como as de outras pessoas.

Existem seis belas analogias para beber esta cerveja:

Este *chang* é a bebida da linhagem. Se alguém beber esta bebida da linhagem, a alegria interior flameja. Para aqueles que provam esta bebida, ela trará a libertação. Esta é a forma do iogue beber *chang*, que é incomum para os outros. Deve-se assumir esta forma de beber *chang*. Não é uma exibição de iogue bela e precisa?

Assim, em primeiro lugar, ao fazer esta cerveja, a atitude de cada um é de que esta não é apenas uma forma comum de criar uma bebida. Nesta fabricação de cerveja, está-se deliberadamente consciente do simbolismo de atrair todos os procedimentos para um só. Em segundo lugar, ao beber esta cerveja, há uma realização do *dharmakaya*, que é puro e claro, bem como do princípio *sambhogakaya* de precisão e riqueza. Em terceiro lugar, inclui o *nirmanakaya* das experiências.

Por outras palavras, esta forma consciente de usar a bebida é uma forma particular de usar as experiências da vida, seja através do simbolismo ou do que quer que seja. Quando o ato de beber *chang* procede deliberada e conscientemente, deixa de ser uma expressão ou manifestação de algum tipo de experiência samsárica última.

A canção de beber de Milarepa é sobre transcender o apego ao ego. É sobre transcender conscientemente a comunicação ou o contacto com quaisquer preocupações ou desejos mundanos.

Parece que este tipo de simbolismo de embriaguez tem um significado tremendo: é aquilo que nos traz a um estado de precisão e de prontidão abrupta, bem como de inspiração. É isso que se quer dizer com *amrita*, um sinónimo tradicional para a bebida. *Amrita*, ou remédio "anti-morte", é o néctar dos deuses. Com a *amrita* como cura, se os deuses forem feridos pelos "deuses invejosos", ou *asuras*, são completamente curados de imediato.

Este tipo de embriaguez traz-nos à ausência de mente (*mindlessness*). É a destruição completa de "perder o rasto", por assim dizer. Reúne tudo isto num só — numa realização precisa e afiada, inspirada pela embriaguez dos conceitos dualistas. No processo de comunicação, esta embriaguez

transcendental traz-nos à unidade com o processo de transcender o pensamento dualista contínua e minuciosamente. É melhor não dizer mais nada.

•*1 *Elucidando a metáfora do arbusto, Trungpa Rinpoche disse: "Porque cada vez que colocas o pé nesse tipo de arbusto, ele salta automaticamente. É como uma daquelas bonecas que, quando as pões de cabeça para baixo, se levantam automaticamente e sorriem continuamente."*

•*2 *Lum significa literalmente "grão fervido".*

•*3 *Herukas são divindades masculinas iradas ou semi-iradas. Aqui Milarepa refere-se aos herukas das cinco famílias búdicas.*

32

Despedida do Santo Gampopa

Este capítulo foca-se na canção de despedida de Milarepa para Gampopa, que ocorreu quando Milarepa se preparava para enviar Gampopa para as regiões orientais para ensinar e reunir discípulos. Na preparação, Milarepa deu a Gampopa uma série de iniciações finais e depois disse-lhe que ele devia partir. Mas quando Gampopa se afastara e estava quase fora do alcance da voz, Milarepa chamou-o de volta para uma última iniciação.

Nesta famosa transmissão, Milarepa levantou as suas vestes e mostrou a Gampopa a espessa camada de calosidades que adquirira nas nádegas devido às suas muitas e longas horas de prática de meditação em condições de grande dificuldade. Demonstrou através do seu próprio corpo a essência do Dharma: a perseverança na prática da meditação. Isto, disse Milarepa, era o ensinamento mais profundo do Budismo, a instrução essencial e fundamental.

A Mensagem de Despedida de Milarepa para Gampopa

Filho, quando a simplicidade surgir na tua mente, Não sigas sofismas. Existe o perigo de seres apanhado na armadilha dos oito dharmas mundanos. Filho, repousa no estado livre de arrogância. Compreendes isto, monge de Ü?

Filho, quando a autolibertação surgir no interior, Não estabeleças ligações lógicas. Existe o perigo de um esforço inútil. Filho, repousa no estado livre de pensamento discursivo. Compreendes isto, monge de Ü?

Quando perceberes a vacuidade da tua mente, Não te apegues ao um nem ao muitos. Existe o perigo de cair na vacuidade niilista. Filho, repousa no estado de simplicidade. Compreendes isto, monge de Ü?

Quando estiveres a praticar mahamudra, Não te ocupes, em corpo e fala, com o teu ritual diário. Existe o perigo de que a sabedoria do não-pensamento possa desaparecer. Filho, repousa no estado inato não-fabricado. Compreendes isto, monge de Ü?

Quando surgirem sinais e profecias, Não te fixes por alegria ou orgulho. Existe o perigo de que surjam as profecias de Mara. Filho, repousa no estado livre de fixação. Compreendes isto, monge de Ü?

Quando estiveres a resolver a tua mente, Não anseies pelas percepções superiores. Existe o perigo de seres levado pelos maras da alegria e do orgulho. Filho, repousa no estado livre de esperança. Compreendes isto, monge de Ü?*

Aprender na Ausência de um Mestre

Escolhemos para discutir, como nossa última canção, a canção da mensagem de despedida de Milarepa para Gampopa, que parece ser muito bela e apropriada. É sobre como receber ensinamentos e nutrir a aprendizagem quando se está longe do ambiente do guru e dos discípulos. É sobre como aprender perpetuamente na ausência de um mestre, na ausência de encontros espirituais e na ausência de instruções espirituais. Por outras palavras, é sobre como tornar-se independente.

Repousar a Mente na Ausência de Orgulho

No início da canção, Milarepa usa o termo tibetano *trömé*. *Tröpa* em tibetano significa "complicações" e *trömé* é "sem complicações". Isto quer dizer: quando a realização da simplicidade ocorrer na tua mente, não sigas coleções de palavras. Não te envolvas em especulação intelectual. Ao fazê-lo, poderias cair nas armadilhas das oito preocupações mundanas, tais como o orgulho e assim por diante. Portanto, deves repousar a tua mente na ausência de orgulho.

Repousar a Mente na Ausência de Pensamentos

Quando se tem uma experiência da simplicidade da meditação na mente, é muito fácil analisar ou intelectualizar. É perfeitamente possível que queiras convencer-te de que o teu processo de aprendizagem está a ir muito mais fundo do que esperavas. Pode haver, também, uma certa dúvida sobre a experiência, caso em que tendes a procurar livros para trabalhar, ou confiais na pura especulação, usando todo o tipo de conceitos e ideias filosóficas ou outras. Por isso, Milarepa disse que, quando a autolibertação ocorre dentro de ti, não deves pensar em termos de argumentos lógicos. Estarias fadado a perder o teu tempo sem qualquer propósito. Em vez disso, deves repousar a tua mente na ausência de pensamentos.

A autolibertação, ou um vislumbre súbito de abertura, é como uma cobra a desenrolar-se, uma analogia muito usada na tradição tibetana. Não precisas necessariamente de usar tipos de argumentos técnicos ou lógicos, e não precisas de tentar chegar a uma conclusão lógica sobre como este vislumbre súbito pôde surgir. Tentar compreendê-lo em termos lógicos seria convidar mais pensamentos. Portanto, deves repousar na ausência de pensamentos.

Não Discriminar o Um e o Muitos

Milarepa disse então que, quando a mente é realizada como *shunyata*, não deves tentar discriminá-la como um ou muitos. Existe o perigo de cair no niilismo ou desenvolver uma atitude niilista; portanto, deves repousar a tua mente na simplicidade. Habitar no "um" implica possibilidades de dois ou três também, e habitar no "muitos" é discriminar isto em relação àquilo ou tentar separar isto daquilo. Portanto, ao realizar a tua mente como vazia, não deves habitar no um, mas também não deves pensar em termos de muitos ou de como isto se relaciona com aquilo. Por isso, Milarepa diz para não tentares discriminar o um e o muitos.

Não Ficar Preso num Reino de Deuses

Se pensares que a tua mente está vazia e repousares nessa vacuidade, seria como os reinos dos deuses sem forma. Estarias a meditar no pensamento da vacuidade, em vez de na própria vacuidade. Estarias a habitar numa ideia preconcebida de vacuidade. Se te estiveres a observar a meditar, e estiveres a tentar certificar-te de que o teu processo de meditação é precisamente como aquele que desejas experienciar, isso convida a uma atitude particular do ego, que apenas te levará ao reino dos deuses mundanos.

Abster-se de Rituais Diários

Milarepa prossegue dizendo que, quando praticas a meditação *mahamudra*, deves tentar abster-te de rituais diários e não participar neles nem

pela fala nem pelo corpo. Ele diz que a sabedoria do não-pensamento pode desaparecer ao fazê-lo, por isso deves relaxar no estado imutável. Neste caso, os rituais diários referem-se puramente a padrões habituais, ou formas habituais de conduzir a vida, que não têm significado no que toca à meditação.

A prática ritual pode tornar-se uma forma de padrão habitual. As pessoas podem estar a fazer a sua prática espiritual de uma forma mecânica e automática. Podem estar a passar o rosário ou a recitar mantras, mas com pensamentos errantes. Nesse sentido, as pessoas podem estar a fazer prostrações dessa forma. Tais práticas podem estar programadas no seu corpo e fala, mas as suas mentes não estão a participar nelas de forma adequada e minuciosa.

Não Ficar Excitado com Visões

Quando tens sinais de desenvolvimento na prática da meditação, e quando tens visões proféticas, Milarepa disse que não deves ficar excitado com isso nem apegar-te a isso. É perfeitamente possível que possa ser uma visão profética de Mara. Portanto, deves tentar repousar num estado de não-apego. Podes não ter necessariamente visões proféticas, mas quaisquer sinais dramáticos na prática da meditação podem ser uma última tentativa do ego. Podem ser expressões de um estado de mente desequilibrado, ou Mara.

A ideia central é que, quando alcançaste algo, quando viste sinais ou visões de qualquer tipo, automaticamente o teu pensamento dualista tende a trabalhar sobre isso. A tua mente dualista tende a interpretá-lo e a alimentá-lo, esperando e desejando que isto seja um sinal de que atingiste algum estágio particular. Muitas pessoas propagandeiam as suas experiências de um vislumbre súbito de *satori* e assim por diante. Isso parece ser um dos perigos ou tentações de Mara. As tentações de Mara não precisam de ser desagradáveis ou destrutivas. Podem ser disfarçadas de criativas, como já discutimos. As filhas de Mara ou a qualidade sedutora de Mara podem manifestar-se sob a forma de sedução mundana bem como de sedução espiritual. Podem disfarçar-se desta forma sedutora.

Repousar a Mente sem Esperança

Finalmente, Milarepa disse que, quando tentas reconciliar a tua mente, não te apegues ao processo. Por outras palavras, não consideres a tua prática como um jogo e não tentes desfrutá-la. Este prazer pode ser manifestado pelos *maras* e pode ser arrebatado pelos *maras*. Portanto, deves repousar a tua mente sem esperança.

O Exemplo de Milarepa

Parece que esta canção contém muitos avisos, bem como instruções positivas. Se olhares para a história de vida de Milarepa, podes ver que ela trata realmente dos fundamentos. Trata de todos os aspetos básicos necessários no processo de lidar com a mente. A sua vida torna-se um exemplo para nós desde o início do seu estado humano: praticando magia negra e lidando com o amor e o ódio e desejos incontrolláveis.

Em segundo lugar, a vida de Milarepa é um exemplo da inspiração de procurar o ensinamento. É um exemplo de passar por dificuldades tremendas para aprender. A forma como Milarepa estudou sob o seu guru e foi consistente e preciso na sua atitude e a forma como a sua fé continuou são todos exemplos com os quais nos poderíamos identificar.

Milarepa praticou meditação na sua caverna durante quase toda a sua vida. Através do seu exemplo, demonstrou como as tentações podem ocorrer como visões de demónios e assim por diante, e como ele os subjugou. Mostrou o seu processo de lidar com o seu ego e como foi capaz de superar as tentações. Também mostrou os vários métodos que usou, que poderíamos identificar nas nossas próprias vidas. E, mais tarde, Milarepa demonstrou a sua forma de comunicar com os seus discípulos: Rechungpa, Gampopa, os lógicos, e assim por diante. Assim, toda a vida de Milarepa baseou-se na inspiração que só pode derivar da meditação *mahamudra*. Baseou-se em unir simultaneamente a prática da meditação e a ação.

Aplicar estes Ensinamentos

Ao aplicar estes ensinamentos, penso que o ponto básico é que se tem de aprender a desenvolver uma visão mais ampla. Trabalhar o ego aplica-se não apenas no campo, mas também nas cidades. Tens de te tornar corajoso e não apenas trabalhar nisto como um passatempo ou uma pequena obra de arte romântica num canto remoto do campo. Tens de te tornar muito corajoso e aberto. Este tipo de trabalho aplica-se em todo o lado. Não importa se há guerra, fome, peste, ou o que quer que seja. Se trabalhaste o ego, então estarás no estado correto para lidar com estas situações. Por outras palavras, o princípio do *mahayana*, o grande veículo, aplica-se. Tem uma importância enorme, tal como o veículo de diamante, ou *vajrayana*.

É uma questão de desenvolver uma escala mais ampla, uma abordagem mais positiva e corajosa. Estás a desenvolver uma atitude mais de "guerreiro" ao lidar com a vida. Desde que estejas realmente disposto a trabalhar e não a questionar demasiado, então serás capaz de trabalhar com tudo isto. Esta abordagem não se aplica apenas a retiros, ermidas e cavernas, de todo. Seria capaz de se encaixar em qualquer padrão, em qualquer lugar. A sabedoria de Milarepa foi capaz de se mover para mais do que cavernas tibetanas.

De facto, ele conseguiu agora chegar aos Estados Unidos. Ele está realmente aqui. O seu tipo de precisão e atitude positiva de guerreiro são a abordagem que deve ser tomada. Isto não significa que vais contra a filosofia budista de tentar pregar a paz. Mas a paz não é apenas tentar ser simples e simpático e gentil, com canções de embalar. A paz é muito poderosa. Sempre que há paz, essa paz tem caráter. Tem solidez e caráter. A razão pela qual dizemos paz é que ela tem uma qualidade tremendamente invencível. Não é apenas paz, como na ausência de ruído! Não é apenas paz, como na ausência de cidades! Esta paz é paz viva, que pode penetrar em todo o lado e em qualquer lugar.

Estou certo de que poderíamos realmente praticar ações ao estilo de Milarepa em qualquer lugar. Poderíamos "puxar pelas meias"!

• *Tradução de "The Rain of Wisdom", trad. Nalanda Translation Committee (Boston: Shambhala Publications, 1980), 235.*
